อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ
เป็นกรณีพิเศษ



นางสงวน ยิ้มแย้ม

ชาตะ พ.ศ. ๒๔๖๒

มรณะ ๒๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๕

ณ เมรุวัดบางหญ้าแพรก

อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ

วันอาทิตย์ที่ ๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๒๐๑๔๑

สำนักพระราชวัง

๑ ตุลาคม ๒๕๕๕

พระราชทานเพลิงศพ นางสงวน ยิ้มแย้ม เป็นกรณีพิเศษ ณ เมรุวัดบางหญ้าแพรก อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ

วันอาทิตย์ที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๗.๐๐ น. พระราชทานเพลิง.

จิตสว่าง/ พิมพ์ /[illegible] /ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นางสงวน ยิ้มแย้ม
	เพื่อทราบ
	เครื่องพระราชทานเพลิง และเจ้าพนักงานผู้เชิญมานี้
	เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทานเพลิงศพ นางสงวน ยิ้มแย้ม ซึ่งนับเป็นพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อม เป็นเกียรติอันสูงสุดแก่ผู้วายชนม์ และวงศ์ตระกูลอย่างหาที่สุดมิได้

หากความทราบโดยญาณวิถีถึงดวงวิญญาณของ นางสงวน ยิ้มแย้ม ได้ด้วยประการใดในสัมปรายภพ คงจะมีความปลาบปลื้มซาบซึ้งเป็นล้นพ้นในพระมหากรุณาธิคุณที่ได้รับพระราชทานเกียรติยศอันสูงยิ่งในวาระสุดท้ายแห่งชีวิต

ข้าพระพุทธเจ้าผู้เป็น บุตร ธิดา และ หลานๆ ขอพระราชทานพระบรมราชวโรกาสกราบถวายบังคมแทบเบื้องพระยุคลบาท ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ และจะเทิดทูนไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อมเป็นสรรพสิริมงคลแก่ข้าพระพุทธเจ้าและวงศ์ตระกูลตลอดไป

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า

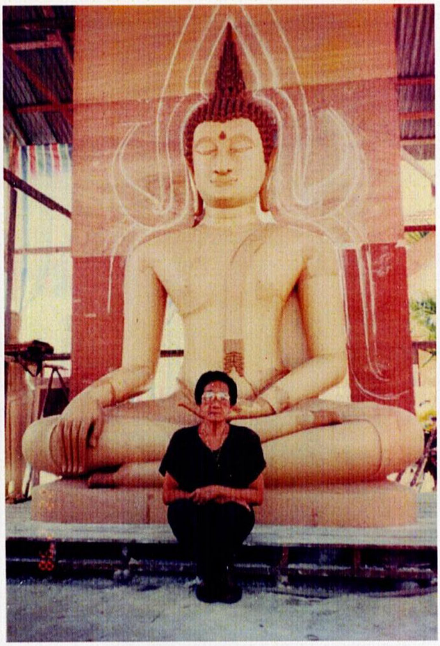
ครอบครัว ยิ้มแย้ม



ร่วมสร้างพระประธาน



ร่วมสร้างอุโบสถ วัดบางหญ้าแพรก



ร่วมดูแลการ ปั้นพระประธาน



บริจาคสร้างมณฑปหลวงพ่อเหลือ



รับของที่ระลึกจากสมเด็จพระสังฆราช



รับของที่ระลึกจากพระเทพรัตนราชสุดาฯ



บุตร ธิดา จัดงานเลี้ยงฉลองวันเกิดให้คุณแม่



พักผ่อนกับลูกหลานในครอบครัว

ประวัติคุณแม่สงวน ยิ้มแย้ม

คุณแม่สงวน ยิ้มแย้ม เป็นธิดาของคุณตาเถา และคุณยายแหวน ศรีสุวรรณ เกิดที่บ้านย่านวัดทองใน ซอยอ่อนนุช เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร มีพี่น้องรวม 9 คน คุณแม่สงวนสมรสกับคุณพ่อบุญนาค ยิ้มแย้ม และได้ย้ายมาอยู่ บ้านเลขที่ 26 หมู่ 15 ตำบลบางหญ้าแพรก อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ มีบุตร-ธิดา รวมทั้งหมด 6 คน คือ

1. นายสมศักดิ์ ยิ้มแย้ม ตำแหน่งอดีตนายช่างองค์การแบตเตอรี่ สมรสกับนางอุบลรัตน์ (พระเดโช) อดีตข้าราชการครู คศ.3(ระดับ 8) โรงเรียนวัดด่านสำโรง
2. นายกิตติภูมิ ยิ้มแย้ม อดีตผู้จัดการธนาคารออมสิน สมรสกับนางสมพิศ (เอี่ยมปคุณ) ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว
3. นางพรวรินทร์ ยิ้มแย้ม อดีตนักวิชาการตรวจสอบภายในองค์การตลาดเพื่อเกษตรกร สมรสกับนายชุมพล สกลชัย (ถึงแก่กรรม)
4. นายปรีชา ยิ้มแย้ม ข้าราชการครู คศ.3(ระดับ 8) โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง สมรสกับนางมณี (ช้างศิลา) พนักงานปฏิบัติการระดับ 7 ธนาคารออมสิน
5. นายชาตรี ยิ้มแย้ม วิศวกรระดับ 7 โรงไฟฟ้าพระนครใต้(กฟม.) สมรสกับนางรวมรัก (นิรัติศัย) ข้าราชการครู คศ.3(ระดับ 8) ร.ร.เทศบาล 4
6. นายชาลี ยิ้มแย้ม ประกอบธุรกิจส่วนตัว สมรสกับนางภาวิดา (ผดุงอรรถ) ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว

คุณแม่สงวน ยิ้มแย้ม ได้ใช้เวลาว่างในการประกอบอาชีพเพื่อส่งเสริมรายได้ให้แก่ครอบครัว โดยปลูกต้นมะพร้าวประมาณ 6 ไร่ และนำผลผลิตที่ได้มาเคี่ยวทำน้ำตาลเป็นอุตสาหกรรมย่อยภายในครอบครัว นับเป็นความน่าชื่นชมของคุณแม่ที่มีความขยันขันแข็งในการทำอาชีพนี้อย่างดียิ่ง เมื่อคุณแม่มีอายุมากขึ้นได้เลิกกิจการทำน้ำตาลเพื่อให้มีเวลามากขึ้นในการดูแลสุขภาพของตนเองและคนภายในครอบครัว คุณแม่เป็นผู้ปฏิบัติดีมีเมตตาธรรมต่อลูกๆ ญาติมิตรและบุคคลทั่วไป คุณแม่จะพาลูกๆไปทำบุญตักบาตร ฟังเทศน์เป็นประจำ ทำให้ลูกๆ

ได้มีโอกาสนำหลักธรรมคำสอนมาใช้ในการดำรงชีวิตเช่นเดียวกับคุณแม่ นอกจากนี้คุณแม่เป็นผู้ที่เสียสละความสุขส่วนตัว แม้ชีวิตจะยากลำบากเพียงใด ถ้าสิ่งนั้นเป็นความสุขของลูก คุณแม่จะยอมสละให้โดยไม่คำนึงถึงผลประโยชน์ของตนเอง และเพื่อความก้าวหน้าในอนาคตของลูกๆ คุณแม่ได้ส่งบุตร-ธิดาเข้าศึกษาตามสถาบันการศึกษาต่างๆ จนลูกๆทุกคนประสบความสำเร็จในการเรียนการศึกษา มีหน้าที่การงานเป็นที่น่าชื่นชมสมกับที่คุณแม่ตั้งใจไว้

ในปีพ.ศ.2523 คุณพ่อบุญนาค ยิ้มแย้มได้ถึงแก่กรรม ทำให้คุณแม่มีเวลาเข้าปฏิบัติธรรม ถือศีล บำเพียรกุศล บริจาคทรัพย์เพื่อสาธารณประโยชน์ สังคม ชุมชน ตลอดจนโรงพยาบาล ทำนุบำรุงพระศาสนา วัดวาอารามโดยเฉพาะวัดบางหญ้าแพรก ตำบลบางหญ้าแพรก อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ ดังต่อไปนี้

1.บริจาคสร้างพระอุโบสถ	จำนวนเงิน	1,070,000.00 บาท
2.บริจาคสร้างพระพุทธชินราช		
พระประธานในพระอุโบสถ	จำนวนเงิน	850,000.00 บาท
3.บริจาคสร้างศาลาปฏิบัติธรรม	จำนวนเงิน	500,000.00 บาท
4.บริจาคสร้างมณฑปหลวงพ่อเหลือ	จำนวนเงิน	500,000.00 บาท
5.บริจาคสร้างหอระฆัง	จำนวนเงิน	350,000.00 บาท
6.บริจาคสร้างธรรมมาสน์	จำนวนเงิน	50,000 บาท

นอกจากนี้ได้ร่วมทำบุญเพื่อตกแต่งลวดลายในพระอุโบสถ ณ วัดบึงบูรณ์ จังหวัดศรีสะเกษ จำนวนเงิน 30,000 บาท และยังคงปฏิบัติธรรม รวมถึงบริจาคทรัพย์เพื่อทำนุบำรุงพระศาสนาอยู่เรื่อยมา

ในช่วงอายุย่าง 90 ปี คุณแม่ล้มป่วยและรักษาตัวที่โรงพยาบาลเปาโลฯ ด้วยโรคติดเชื้อในกระแสโลหิต หลังจากออกจากโรงพยาบาลแล้วมาพักรักษาตัวที่บ้าน ปรากฏว่าร่างกายอ่อนแอ ผิดจากปกติที่คุณแม่เป็นผู้ที่ร่างกายแข็งแรง

วันที่ 3 กรกฎาคม 2555 คุณแม่หกล้มที่บ้านทำให้กระดูกสะโพกข้างซ้ายหัก แพทย์ต้องทำการผ่าตัด และพักรักษาตัวที่โรงพยาบาลศิริราช เป็นเวลา 60 วัน ทำให้มีอาการแผลกดทับตามร่างกาย หลังจากมาพักที่บ้าน คุณแม่มีสุขภาพแข็งแรง อาการของโรคดีขึ้นกว่าเดิม จนกระทั่งวันที่ 25 กันยายน 2555 เวลาประมาณ 13.00 น. คุณแม่มีอาการผิดปกติ คือ หายใจไม่สะดวก เหงื่อออกมากผิดปกติ ริมฝีปากบวม จนกระทั่งเวลา 16.09 คุณแม่ได้จากไปด้วยอาการสงบ สิริรวมอายุได้ 93 ปี 5 เดือน 24 วัน ท่ามกลางความอาลัยรักของลูก ๆ หลาน ๆ และญาติมิตรเป็นอย่างยิ่ง

การจากไปของคุณแม่ในครั้งนี้ ลูกๆทุกคนมีความเสียใจและอาลัยรักคุณแม่อย่างสุดซึ้ง ขออนิสงส์และผลบุญที่คุณแม่ได้กระทำมาตลอดชีวิต จงเป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้ดวงวิญญาณของคุณแม่ไปสู่สุคติในสัมปรายภพเทอญ

อาลัยรัก คุณแม่

ตั้งแต่ลูกลืมตาดูโลก คำพูดคำแรกคือ "แม่" คุณแม่เป็นผู้ให้ความอบอุ่นแก่ลูกๆทุกคนเสมอมา เปรียบเสมือนร่มโพธิ์ ร่มไทรให้แก่ลูกๆ และหลานๆ คุณแม่เปรียบเสมือนศูนย์กลางจิตใจของลูกๆหลานๆทุกคน ยามคุณแม่เจ็บป่วย คุณแม่ไม่เคยบ่น มีแต่ความอดทน เพื่อเป็นกำลังใจให้ลูกๆแม้ว่าคุณแม่จะต้องต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ คุณแม่เป็นผู้ให้และเสียสละให้ลูกทุกอย่าง โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆทั้งสิ้น การจากไปของคุณแม่ในครั้งนี้ นับว่าเป็นการจากไปอย่างรวดเร็วสำหรับลูกๆทุกคน ถึงแม้ทุกคนจะทำใจไว้บางส่วนแล้วก็ตาม แต่สำหรับลูกๆ นับเป็นการสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ สุดท้ายนี้ด้วยบุญกุศลที่คุณแม่ได้สร้างและสะสมมาตลอดชีวิต ขอให้ดวงวิญญาณของคุณแม่ไปสู่สุคติด้วยเทอญ

รักแม่สุดหัวใจ

จากลูกๆหลานๆ

รายนามผู้วางพวงหรีดเคารพศพ

1. พระสมุห์ประสาทพร มหาปุญโญ พี่และน้อง วัดบางหญ้าแพรก
2. คุณประชา ประสพดี สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร จังหวัดสมุทรปราการ
   คุณนฤมล ธารดำรงค์ สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร จังหวัดสมุทรปราการ
3. คุณอำนวย รัศมิทัต สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร จังหวัดสมุทรปราการ
   คุณเรวดี รัศมิทัต สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร จังหวัดสมุทรปราการ
4. คุณสรรเกียรติ กุลเจริญ นายกเทศมนตรี เมืองปู่เจ้าสมิงพราย
5. คุณรุ่งโรจน์ เทศดนตรี รองนายกเทศมนตรี เมืองปู่เจ้าสมิงพราย
6. สมาชิกเทศบาล เมืองปู่เจ้าสมิงพราย เขต3
7. ชมรมผู้ตัดสินฟุตบอล, สมาคมกีฬา จังหวัดสมุทรปราการ
8. ชมรมครูพลศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ
9. ชุมชนเทพพัฒนา หมู่ 14-15
10. บริษัท S.R.U. จำกัด
11. ศูนย์วัฒนธรรมโรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง
12. โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง
13. กลุ่มการบริหารงานงบประมาณ
14. กลุ่มการบริหารงานทั่วไป
15. กลุ่มการบริหารงานวิชาการ
16. กลุ่มการบริหารงานกิจการนักเรียน
17. สวัสดิการออมทรัพย์
18. กลุ่มสาระการเรียนรู้ คณิตศาสตร์
19. กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
20. กลุ่มสาระการเรียนรู้ ภาษาไทย
21. กลุ่มสาระการเรียนรู้ ภาษาต่างประเทศ
22. กลุ่มสาระการเรียนรู้ วิทยาศาสตร์
23. กลุ่มสาระการเรียนรู้ ศิลปะ
24. กลุ่มสาระการเรียนรู้ การงานอาชีพและเทคโนโลยี
25. กลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม
26. ธนาคารออมสิน เขตสมุทรปราการ 1

27. ธนาคารออมสิน สาขาสมุทราปราการ
28. ธนาคารออมสิน สาขาสาธุประดิษฐ์
29. ธนาคารออมสิน สาขาอิมพีเรียลเวิร์ล สำโรง
30. ครอบครัว สกลชัย
31. ครอบครัว คุณชลอ คุณประไพ ยิ้มแย้ม
32. ครอบครัว คุณแม่สัมฤทธิ์ กลิ่นมลิวัลย์
33. ครอบครัว คุณแม่เงิน เอี่ยมปคุณ
34. ครอบครัว คุณแม่สนิท
35. คุณแม่ช้อย ช้างศิลา และบุตร-ธิดา
36. จากเพื่อน UCC
37. ผอ.ประทีป – คุณพรพรหม จุฬาเลิศ วิทยาการอาชีพบางแก้วฟ้า
38. คุณบุญชู หวังปัด ผู้อำนวยการโรงเรียนราชวินิตบางแก้ว
39. รองฯโสภณ มหาบุญ – อ.ประทุม มหาบุญ
40. คุณธงชัย ชีวการ ผู้อำนวยการธนาคารออมสิน เขตพระโขนง
41. คุณสำเนาว์ ช้างมาศ
42. ครูวิมล ครูประภาภรณ์ ใหม่เอี่ยม
43. คุณสามารถ คุณบุญพอ สาระคำ
44. คุณวล รอดทับ
45. คุณกาย สุนันทิพย์, คุณสาคร คุณนิตยา สุนันทิพย์
46. ครูอภิชาติ เกตุขวง หัวหน้าระดับม1.
47. บุตร – ธิดา และหลานๆ
48. ผู้ปฏิบัติงานฝ่ายการผลิต โรงไฟฟ้าพระนครใต้ (กฟผ.)
49. ผู้ปฏิบัติงานฝ่ายบำรุงรักษา โรงไฟฟ้าพระนครใต้ (กฟผ.)
50. ผู้ปฏิบัติงานกองบำรุงรักษา โรงไฟฟ้าพลังความร้อนร่วม1 (กฟผ.)
51. ธนาคารออมสินสาขาพะรสมุทรเจดีย์
52. ธนาคารออมสินสาขาพระประแดง
53. ธนาคารออมสินสาขาปู่เจ้าสมิงพราย
54. ธนาคารออมสินสาขาสุขสวัสดิ์
55. ธนาคารออมสินสาขาสำโรง
56. ธนาคารออมสินสาขาบางบ่อ

รายนามเจ้าภาพบำเพ็ญกุศล สวดพระอภิธรรมศพ

วันที่ 25 กันยายน 2555 บุตร – ธิดา
วันที่ 26 กันยายน 2555 คุณชลอ คุณประไพ ยิ้มแย้ม
วันที่ 27 กันยายน 2555 คุณแม่ช้อย ช้างศิลา และครอบครัว
วันที่ 28 กันยายน 2555 คณะครู – บุคลากรโรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง
วันที่ 29 กันยายน 2555 ครอบครัวสกลชัย
วันที่ 30 กันยายน 2555 คุณแม่เช้า ช้างศิลา และครอบครัว
วันที่ 1 ตุลาคม 2555 กองบำรุงรักษา SB – C1 โรงไฟฟ้าพระนครใต้
วันที่ 2 ตุลาคม 2555 คุณสมทรง คุณปรานอม ศรีสุวรรณ และคุณสมจิตต์ ศรีสุวรรณ
วันที่ 3 ตุลาคม 2555 ชมรมครูพลศึกษา, ชมรมผู้ตัดสินฟุตบอล จังหวัดสมุทรปราการ
วันที่ 4 ตุลาคม 2555 บริษัท S.R.U. จำกัด
วันที่ 5 ตุลาคม 2555 คุณกาย สุนันทิพย์ และ คุณสาคร คุณนิตยา สุนันทิพย์
วันที่ 6 ตุลาคม 2555 พระสมุห์ ประสาทพร มหาปุญโญ พี่และน้อง

ขอกราบขอบพระคุณ

ขอกราบขอบพระคุณท่านผู้มีเกียรติทุกท่าน ที่ให้เกียรติมาร่วมพิธีรดน้ำศพ นำพวงหรีดมาเคารพศพ ร่วมทำบุญบำเพ็ญกุศล ฟังสวดพระอภิธรรม และเป็นเจ้าภาพสวดอภิธรรมศพ ตลอดจนให้เกียรติมาร่วมในพิธีพระราชทานเพลิงศพ คุณแม่สงวน ยิ้มแย้ม ในครั้งนี้

ขอขอบคุณ คุณพี่ชลอ ยิ้มแย้ม และครอบครัว ที่คอยให้คำปรึกษา อำนวยความสะดวก จนทำให้งานลุล่วงไปได้ด้วยดี

เจ้าภาพ
7 ตุลาคม 2555

คู่มือสวดมนต์ชาวบ้าน
ทำวัตรเช้า~เย็น แปล
สมุนไพร
ป้องกันโรคสมองเสื่อม
ปวดเมื่อยตามร่างกาย
โรคไต/โรคตับ/มะเร็ง
เบาหวาน/ถุงน้ำดี

ติดต่อได้ที่ : เลี่ยงเชียงจงเจริญ
๑๙๙ ถนนบำรุงเมือง (เยื้องธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาเสาชิงช้า)
แขวงสำราญราษฎร์ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐
โทร. ๐-๒๒๒๒-๖๐๙๕-๖, ๐-๒๒๒๒-๓๗๙๘, ๐-๒๒๒๓-๑๗๒๗, ๐-๒๒๒๔-๑๙๓๖
แฟ็กซ์ ๐-๒๖๒๑-๐๔๓๗ E-mail : rungreong199@yahoo.com www.namobook.com

อานิสงส์ของการแจกหนังสือธรรมะเป็นทาน

~~~~~~~~~~~~~

๑. กรรมเวรจากอดีตชาติจะได้ลบล้าง

๒. หนี้เวรจะได้คลี่คลาย พ้นภัยจากทะเลทุกข์

๓. โรคภัยไข้เจ็บจากเจ้ากรรมนายเวรจะพ้นไป

๔. สามีภรรยาที่แตกแยกจะคืนดีกัน

๕. วิญญาณของเด็กที่แท้งในท้องจะได้ไปเกิดใหม่

๖. กิจการงานจะราบรื่นสมความปรารถนา

๗. บุตรจะเฉลียวฉลาดเจริญรุ่งเรือง

๘. บารมีคุ้มครองลูกหลานให้อยู่เย็นเป็นสุข

๙. ลูกหลานที่เกเร ดื้อรั้นจะกลายเป็นคนดี

๑๐. พ่อแม่จะมีสุขภาพแข็งแรงและอายุยืนนาน

๑๑. วิญญาณของบรรพบุรุษ ผู้ที่เราเคารพและรักจะได้ไปสู่สุคติ

ตามกฎสวรรค์ เรื่องการปูนบำเหน็จความดีความชอบบัญญัติไว้ว่า ผู้ใดจัดพิมพ์หนังสือธรรมะและบทสวดมนต์แจกจ่ายทั่วไป ซึ่งเป็นการช่วยสวรรค์ประกาศธรรมะแนะนำผู้คนให้กระทำความดี อานิสงส์กำหนดชัดแจ้งไว้ดังนี้

➢ ผู้ใดจัดพิมพ์หนังสือธรรมะและบทสวดมนต์ 2 เรื่องแจกจ่ายทั่วไป กุศลนั้นจักสามารถแก้กรรม (สะเดาะเคราะห์) ของชาติก่อนจากหนักให้กลายเป็นเบา จากเบาก็จะค่อยๆ หมดไป

➢ ผู้ใดแจกหนังสือธรรมะตั้งแต่ 4 เรื่องขึ้นไป แจกจ่ายอย่างกว้างขวาง กุศลนั้นจักส่งผลให้ผู้นั้น เจริญด้วยลาภ ยศ อายุ สุขะ พละ ได้บุตรหลานที่ดี

➢ ผู้ใดแจกหนังสือธรรมะอย่างต่อเนื่องตลอดไป และแจกจ่ายอย่างกว้างขวาง กุศลนั้นจักส่งผลให้ผู้นั้น เจริญทั้งทางโลกและทางธรรม เพียบพร้อมด้วยลาภ ยศ อายุ สุขะ พละ จิตผ่องใส และยังส่งผลถึงบุตรหลานสามรุ่นให้เจริญรุ่งเรือง เมื่อละสังขารแล้วจักได้เป็นเทวดาให้คนเซ่นไหว้ตลอดไป
~~~~~~~~~~~~~

สารบัญ

การบูชาพระ

ก่อนเข้าห้องบูชาพระควรอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด และนุ่งห่มให้เรียบร้อย เข้านั่งที่ด้วยความสำรวมกายใจตั้งจิตให้แน่วแน่เพ่งตรงยังพระพุทธรูป ระลึกถึงพระรัตนตรัย แล้วค่อยกราบ ๓ หน สงบจิตระลึกถึงคุณบิดามารดา ซึ่งเป็นพระอรหันต์ของบุตร จากนั้นจึงจุดเทียนบูชา ให้จุดเล่มด้านขวาของพระพุทธรูปก่อน แล้วจุดเล่มด้านซ้าย ต่อไปจุดธูป ๓ ดอก เมื่อจุดเทียนธูปที่เครื่องสักการบูชาเสร็จแล้วเอาจิต (นึกเห็น) พระพุทธองค์มาเป็นประธาน พึงนั่งคุกเข่าประนมมือตั้งใจบูชาพระรัตนตรัย นมัสการพระรัตนตรัย ระลึกถึงพระพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ดังนี้

ระเบียบการกราบพระรัตนตรัย

การกราบ นิยมกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ ซึ่งประกอบด้วยองค์ ๕ คือ หัวเข่า ๒ ฝ่ามือ ๒ และหน้าผาก ๑ ให้จรดลงแนบกับพื้นและเมื่อกราบนั้น ควรกล่าวคำนมัสการให้จบเสียก่อนจึงค่อยน้อมตัวลงกราบ อย่าน้อมตัวลงในขณะที่กล่าวคำนมัสการยังไม่จบ มิฉะนั้นคำนมัสการจะขาดหายไป และเป็นการกราบที่ไม่พร้อมเพรียงกันไม่น่าดู

ขณะกราบเมื่อศีรษะถึงพื้นให้กล่าวคำระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ สามครั้งตามลำดับกัน คือ

กราบครั้งที่หนึ่งกล่าวว่า

พุทโธ เม นาโถ พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า

กราบครั้งที่สองกล่าวว่า

ธัมโม เม นาโถ พระธรรมเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า

กราบครั้งที่สามกล่าวว่า

สังโฆ เม นาโถ พระสงฆ์เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า

การกล่าวเช่นนี้ เป็นการแสดงความคารวะอย่างแน่นแฟ้น และเป็นการทำจิตใจให้มั่นคงยิ่งขึ้น

วิธีการสวด

๑. สวดบทบูชา บทกราบพระรัตนตรัย และอธิษฐานขอพร

๒. สวดบทพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ จะเลือกสวดบทใดก็ได้ ตามแต่ประสงค์

๓. หลังจากสวดมนต์เสร็จแล้ว ให้นั่งสมาธิ

๔. ถ้าไม่นั่งสมาธิ ให้สวดบทแผ่เมตตา

(เลือกสวดบทแผ่เมตตา บทใดก็ได้ ตามแต่ประสงค์)

๕. สวดมนต์ทุกครั้งควรสวดบทปลงสังขารทุกครั้ง

เบื้องต้นแห่งการบูชาพระรัตนตรัย และธรรมของผู้ครองเรือน

จุดธูป ๓ ดอก

เป็นการบูชาพระคุณของพระพุทธเจ้า ๓ ประการ

๑. บูชาพระปัญญาคุณ

๒. บูชาพระวิสุทธิคุณ

๓. บูชาพระมหากรุณาธิคุณ

การจุดเทียน ๒ เล่ม

เป็นการบูชาพระธรรมและพระวินัย เล่มขวาของพระพุทธรูปหรือด้านซ้ายของผู้จุดเป็นเทียนพระธรรม เล่มซ้ายของพระพุทธรูปหรือด้านขวาของผู้จุดเป็นเทียนพระวินัย

กิจวัตรประจำวันก่อนที่จะนั่งสวดมนต์ ควรชำระร่างกาย ทำจิตใจให้ผ่องใส นุ่งขาวห่มขาว จึงจะได้มรรคผลที่แท้จริง

บทนมัสการ (นโม)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

(๓ จบ)

คำบูชาพระรัตนตรัย

โยโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ
อิเมหิ สักกาเรหิ ตัง ภะคะวันตัง อะภิปูชะยามิ
โยโส สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม
อิเมหิ สักกาเรหิ ตัง ธัมมัง อะภิปูชะยามิ
โยโส สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อิเมหิ สักกาเรหิ ตัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ

คำบูชาพระ

อิมินา สักกาเรนะ พุทธัง อะภิปูชะยามิ
อิมินา สักกาเรนะ ธัมมัง อะภิปูชะยามิ
อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิ

คำบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ *(กราบ)*

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ *(กราบ)*

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ *(กราบ)*

บทไตรสรณคมน์

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

บทสรรเสริญ
พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ

อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะ สัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ ฯ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ ฯ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ ฯ

คติธรรม

จงเตือนตน ของตน ให้พ้นผิด
ตนเตือนจิต ตนได้ ใครจะเหมือน
ตนเตือนตน ไม่ได้ ใครจะเตือน
คนแชเชือน ใครจะช่วย ให้ป่วยการ

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

พระองค์ท่าน ช่วยใคร มิได้หรอก
แต่ทรงบอก แนวทาง วางไว้ให้
เราต้องหมั่น ปฏิบัติ ขัดเกลาไป
จึงจะได้ พ้นทุกข์ สุขสมปอง ฯ
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ทำวัตรเช้า (แปล)

คำบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

(กราบ)



สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว;

ธัมมัง นะมัสสามิ.

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.

(กราบ)



สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว;

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ)

คำทำวัตรเช้า

ปุพพภาคนมการ

(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต
ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส.)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต,

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ;

อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ; ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(ว่า ๓ ครั้ง)

๑. พุทธาภิถุติ

(หันทะ มะยัง พุทธาภิถุติง กะโรมะ เส.)

โยโส ตะถาคะโต, พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด ;
อะระหัง, เป็นผู้ไกลจากกิเลส ;
สัมมาสัมพุทโธ, เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ;
วิชชาจะระณะสัมปันโน, เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ ;
สุคะโต, เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี ;
โลกะวิทู, เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง ;
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,
เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า;

สัตถา เทวะมะนุสสานัง,

เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ;

พุทโธ, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม ;

ภะคะวา,

เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ;

โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรัหมะกัง, สัสสะมะณะพราหมะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัตะวา ปะเวเทสิ,

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้งด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว, ทรงสอนโลกนี้พร้อมทั้งเทวดา, มาร, พรหม, และหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์, พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม ;

โย ธัมมัง เทเสสิ,

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ทรงแสดงธรรมแล้ว ;

อาทิกัละยาณัง, ไพเราะในเบื้องต้น,

มัชเฌกัละยาณัง, ไพเราะในท่ามกลาง,

ปะริโยสานะกัละยาณัง, ไพเราะในที่สุด,

สาตถัง สะพะยัญชะนัง เกวะละปะริปุณณัง ปะริสุทธัง พรัหมะจะริยัง ปะกาเสสิ,

ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือแบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐบริสุทธิ์ บริบูรณ์ สิ้นเชิง, พร้อมทั้งอรรถะ (คำอธิบาย) พร้อมทั้งพยัญชนะ (หัวข้อ) ;

ตะมะหัง ภะคะวันตัง อะภิปูชะยามิ,

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ;

ตะมะหัง ภะคะวันตัง สิระสา นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึก พระพุทธคุณ)

๒. ธัมมาภิถุติ

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิถุติง กะโรมะ เส)

โย โส สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรมนั้นใด, เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว ;

สันทิฏฐิโก,

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง ;

อะกาลิโก,

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล ;

เอหิปัสสิโก,

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกะผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด ;

โอปะนะยิโก,

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว ;

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ,

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ;

ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปูชะยามิ,

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระธรรมนั้น ;

ตะมะหัง ธัมมัง สิระสา นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้นด้วยเศียรเกล้า .

(กราบระลึกพระธรรมคุณ)

๓. สังฆาภิถุติ

(หันทะ มะยัง สังฆาภิถุติง กะโรมะ เส)

โย โส สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นหมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว;

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว;

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว ;

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว ;

ยะทิทัง,

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ ;

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ ;[๑]

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ;

อาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา ;

ปาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ ;

ทักขิเณยโย, เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน ;

---

๑ สี่คู่คือ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล, สกิทาคามิมรรค สกิทาคามิผล, อนาคามิมรรค อนาคามิผล, อรหัตตมรรค อรหัตตผล.

อัญชะลิกะระณีโย,

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี ;

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ,

เป็นเนื้อนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ;

ตะมะหัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ,

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระสงฆ์หมู่นั้น ;

ตะมะหัง สังฆัง สิระสา นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่นั้น ด้วยเศียรเกล้า ;

(กราบระลึกพระสังฆคุณ)

๔. รตนัตตยปณามคาถา

(หันทะ มะยัง ระตะนัตตะยัปปะณามะคาถาโย เจวะ สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐัญจะ ภะณามะ เส.)

พุทโธ สุสุทโธ กะรุณามะหัณณะโว,

พระพุทธเจ้าผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณาดุจห้วงมหรรณพ ;

โยจจันตะสุทธัพพะระญาณะโลจะโน,

พระองค์ใด มีตาคือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด ;

โลกัสสะ ปาปูปะกิเลสะฆาตะโก,

เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาป และอุปกิเลสของโลก ;

วันทามิ พุทธัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ;

ธัมโม ปะทีโป วิยะ ตัสสะ สัตถุโน,

พระธรรมของพระศาสดา สว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป;

โย มัคคะปากามะตะเภทะภินนะโก,

จำแนกประเภท คือ มรรค ผล นิพพาน, ส่วนใด ;

โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตถะทีปะโน,

ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ, และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตตระนั้น;

วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ ;

สังโฆ สุเขตตาภะยะติเขตตะสัญญิโต,

พระสงฆ์เป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันดีทั้งหลาย ;

โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพธะโก,

เป็นผู้เห็นพระนิพพาน, ตรัสรู้ตามพระสุคต, หมู่ใด ;

โลลัปปะหีโน อะริโย สุเมธะโส,

เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล เป็นพระอริยเจ้า มีปัญญาดี ;

วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ ;

อิจเจวะเมกันตะภิปูชะเนยยะกัง,
วัตถุตตะยัง วันทะยะตาภิสังขะตัง ;
ปุญญัง มะยา ยัง มะมะ สัพพุปัททะวา,
มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยา.

บุญใด ที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตถุสาม, คือพระรัตนตรัยอันควรบูชายิ่งโดยส่วนเดียว, ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่งเช่นนี้นี้, ขออุปัททวะ (ความชั่ว) ทั้งหลาย, จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย, ด้วยอำนาจความสำเร็จอันเกิดจากบุญนั้น.

๕. สังเวคปริกิตตนปาฐะ

อิธะ ตะถาคะโต โลเก อุปปันโน.

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้ว ในโลกนี้ ;

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ.

เป็นผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ;

ธัมโม จะ เทสิโต นิยยานิโก.

และพระธรรมที่ทรงแสดง เป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์;

อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก.

เป็นเครื่องสงบกิเลส, เป็นไปเพื่อปรินิพพาน ;

สัมโพธะคามี สุคะตัปปะเวทิโต,

เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม, เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ ;

มะยันตัง ธัมมัง สุตะวา เอวัง ชานามะ :-

พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว, จึงได้รู้อย่างนี้ว่า :-

ชาติปิ ทุกขา,

แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ ;

ชะราปิ ทุกขา,

แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ ;

มะระณัมปิ ทุกขัง,

แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ;

โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา,

แม้ความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย

ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์ ;

อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข,

ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์ ;

ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข,

ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก ที่พอใจ ก็เป็นทุกข์ ;

ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง,

มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์ ;

สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา,

ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์ ;

เสยยะถีทัง,

ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ :-

รูปูปาทานักขันโธ,

ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือรูป ;

เวทะนูปาทานักขันโธ,

ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือเวทนา ;

สัญญูปาทานักขันโธ,

ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสัญญา ;

สังขารูปาทานักขันโธ,

ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสังขาร ;

วิญญาณูปาทานักขันโธ,

ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือวิญญาณ ;

เยสัง ปะริญญายะ,

เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานขันธ์ เหล่านี้เอง ;

ธะระมาโน โส ภะคะวา,

จึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่ ;

เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเนติ,

ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลายเช่นนี้เป็นส่วนมาก ;

เอวังภาคา จะ ปะนัสสะ ภะคะวะโต สาวะเกสุ อะนุสาสะนี พะหุลา ปะวัตตะติ,

อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, ย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลาย, ส่วนมาก, มีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ว่า :–

รูปัง อะนิจจัง, รูปไม่เที่ยง ;
เวทะนา อะนิจจา, เวทนาไม่เที่ยง ;
สัญญา อะนิจจา, สัญญาไม่เที่ยง ;
สังขารา อะนิจจา, สังขารไม่เที่ยง ;
วิญญาณัง อะนิจจัง, วิญญาไม่เที่ยง ;
รูปัง อะนัตตา, รูปไม่ใช่ตัวตน ;
เวทะนา อะนัตตา, เวทนาไม่ใช่ตัวตน ;
สัญญา อะนัตตา, สัญญาไม่ใช่ตัวตน ;
สังขารา อะนัตตา, สังขารไม่ใช่ตัวตน ;
วิญญาณัง อะนัตตา, วิญญาณไม่ใช่ตัวตน ;
สัพเพ สังขารา อะนิจจา, สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง ;
สัพเพ ธัมมา อะนัตตาติ, ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ใช่ตัวตนดังนี้;
เต (ตา)[๑] มะยัง โอติณณามหะ พวกเราทั้งหลาย เป็นผู้ถูกครอบงำแล้ว;
ชาติยา, โดยความเกิด ;
ชะรามะระเณนะ, โดยความแก่ และความตาย ;

โสเกหิ ปะริเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ,

โดยความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจทั้งหลาย ;

---

(๑) คำที่อยู่ในวงเล็บต่อท้ายเช่นนี้ สำหรับผู้หญิงว่า.

ทุกโขติณณา,

เป็นผู้ถูกความทุกข์ หยั่งเอาแล้ว ;

ทุกขะปะเรตา,

เป็นผู้มีความทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว

อัปเปวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยา ปัญญาเยถาติ.

ทำไฉน การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้, จะพึงปรากฏชัดแก่เราได้.

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง สะระณัง คะตา,

เราทั้งหลายผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้ปรินิพพานนานแล้ว พระองค์นั้น เป็นสรณะ ;

ธัมมัญจะ สังฆัญจะ,

ถึงพระธรรมด้วย, ถึงพระสงฆ์ด้วย ;

ตัสสะ ภะคะวะโต สาสะนัง ยะถาสะติ ยะถาพะลัง มะนะสิกะโรมะ อะนุปฏิปัชชามะ,

จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่ ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระ-ภาคเจ้านั้นตามสติกำลัง ;

สา สา โน ปะฏิปัตติ,

ขอให้ความปฏิบัตินั้น ๆ ของเราทั้งหลาย ;

อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยายะ สังวัตตะตุ.

จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

(จบคำทำวัตรเช้า)

(สำหรับภิกษุสามเณรสวด)

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง อุททิสสะ อะระหันตัง สัมมาสัมพุทธัง,

เราทั้งหลาย อุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง, แม้ปรินิพพานนานแล้ว พระองค์นั้น ;

สัทธา อะคารัสะมา อะนะคาริยัง ปัพพะชิตา,

เป็นผู้มีศรัทธา ออกบวชจากเรือน ไม่เกี่ยวข้องด้วยเรือนแล้ว ;

ตัสะมิง ภะคะวะติ พรัหมะจะริยัง จะรามะ,

ประพฤติอยู่ซึ่งพรหมจรรย์ ในพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ;

ภิกขูนัง สิกขาสาชีวะสะมาปันนา,

ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต ของภิกษุทั้งหลาย ;

ตัง โน พรัหมะจะริยัง อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยายะ สังวัตตะตุ,

ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น, จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

••••••••••••••••••••

มะเร็งเป็นโรคร้ายก็จริง
แต่ "ความโกรธ" เป็นโรคร้ายยิ่งกว่า
เพราะมิใช่ทำลายแต่ลำพังตัวเอง
ผู้คนข้างเคียง ญาติมิตร พี่น้อง พ่อแม่ ฯลฯ
พลอยถูกทำลายย่อยยับไปด้วย

คำทำวัตรเย็น

(คำบูชาพระ และปุพพภาคนมการ ใช้อย่างเดียวกับคำทำวัตรเช้า)

๑. พุทธานุสสติ

(หันทะ มะยัง พุทธานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

ตัง โข ปะนะ ภะคะวันตัง เอวัง กัละยาโณ กิตติสัทโท อัพภุคคะโต.

ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, ได้ฟุ้งไปแล้วอย่างนี้ว่า ;

อิติปิ โส ภะคะวา, เพราะเหตุอย่างนี้ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ;

อะระหัง, เป็นผู้ไกลจากกิเลส ;

สัมมาสัมพุทโธ, เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ;

วิชชาจะระณะสัมปันโน, เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ ;

สุคะโต, เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี ;

โลกะวิทู, เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง ;

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,

เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า;

สัตถา เทวะมะนุสสานัง,

เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ;

พุทโธ,

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม ;

ภะคะวา ติ.

เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้.

๒. พุทธาภิคีติ

(หันทะ มะยัง พุทธาภิคีติง กะโรมะ เส.)

พุทธะวาระหันตะวะระตาทิคุณาภิยุตโต.

พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณเป็นต้น ;

สุทธาภิ ญาณะกะรุณาหิ สะมาคะตัตโต,

มีพระองค์อันประกอบด้วยพระญาณ และพระกรุณาอันบริสุทธิ์;

พุทโธ โย สุชะนะตัง กะมะลังวะ สูโร.

พระองค์ใด ทรงกระทำชนที่ดีให้เบิกบาน ดุจดวงอาทิตย์ ทำบัวให้บาน

วันทามะหัง ตะมะระณัง สิระสา ชิเนนทัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์ ผู้ไม่มีกิเลส พระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า ;

พุทโธ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระพุทธเจ้าพระองค์ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย ;

ปะฐะมานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก องค์ที่หนึ่ง ด้วยเศียรเกล้า ;

พุทธัสสาหัสะมิ ทาโส (ทาสี) วะ พุทโธ เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า, พระพุทธเจ้าเป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า ;

พุทโธ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,

พระพุทธเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า ;

พุทธัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แด่พระพุทธเจ้า ;

วันทันโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิ พุทธัสเสวะ สุโพธิตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม ซึ่งความตรัสรู้ดีของพระพุทธเจ้า;

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง พุทโธ เม สะระณัง วะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระพุทธเจ้าเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า ;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑเฒยยัง สัตถุสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัจจ์นี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา ;

พุทธัง เม วันทะมาเนนะ (มานายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระพุทธเจ้า ได้ขวนขวายบุญใด ในบัดนี้;

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา.

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น

❋ ❋ ❋

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ;

พุทเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระพุทธเจ้า;

❋ ❋ ❋

พุทโธ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระพุทธเจ้า จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนี้ ;

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทเธ.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระพุทธเจ้า ในกาลต่อไป.[๑]

๓. ธัมมานุสสติ

(หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว ;

สันทิฏฐิโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง ;

อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล ;

เอหิปัสสิโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกะผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด ;

โอปะนะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว ;

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหี ติ. เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้.

๔. ธัมมาภิคีติ

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิคีติง กะโรมะ เส.)

สะวากขาตะตาทิคุณะโยคะวะเสนะ เสยโย.

พระธรรม เป็นสิ่งที่ประเสริฐเพราะประกอบด้วยคุณ คือความที่

พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว เป็นต้น ;

โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะเภโท,

เป็นธรรมอันจำแนกเป็น มรรค ผล ปริยัติ และนิพพาน;

---

(๑) บทขอให้งดโทษนี้ มิได้เป็นการขอล้างบาป, เป็นเพียงการเปิดเผยตัวเอง ; และคำว่าโทษในที่นี้มิได้หมายถึงกรรม : หมายเพียงโทษเล็กน้อยซึ่งเป็น "ส่วนตัว" ระหว่างกันที่พึงอโหสิกันได้. การขอขมาชนิดนี้ สำเร็จผลได้ในเมื่อผู้ขอตั้งใจทำจริง ๆ, และเป็นเพียงศีลธรรม หรือสิ่งที่ควรประพฤติ.

ธัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาริธารี,

เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรม จากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว ;

วันทามะหัง ตะมะหะรัง วะระธัมมะเมตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้น อันเป็นเครื่องขจัดเสียซึ่งความมืด.

ธัมโม โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระธรรมใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย;

ทุติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สองด้วยเศียรเกล้า ;

ธัมมัสสาหัสะมิ ทาโส (ทาสี) วะ ธัมโม เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม, พระธรรมเป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า ;

ธัมโม ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,

พระธรรมเป็นเครื่องจำกัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งพระโยชน์แก่ข้าพเจ้า;

ธัมมัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แด่พระธรรม ;

วันทันโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิ ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้จักอยู่ประพฤติตามซึ่งความเป็นธรรมดีของพระธรรม;

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง ธัมโม เม สะระณัง วะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระธรรมเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า ;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑเฒยยัง สัตถุสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัจจ์นี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา ;

ธัมมัง เม วันทะมาเนนะ (มานายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระธรรม ได้ขวนขวายบุญใด ในบัดนี้;

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา.

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

******

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ;

ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระธรรม;

ธัมโม ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระธรรม จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น ;

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเม.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระธรรม ในกาลต่อไป.

❄❄❄❄❄❄

๕. สังฆานุสสติ

(หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว ;

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว;

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว ;

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว ;

ยะทิทัง,

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ ;

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษ ได้ ๘ บุรุษ ;

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ;

อาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา ;

ปาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ ;

ทักขิเณยโย, เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน ;

อัญชะลิกะระณีโย, เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี ;

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสา ติ.

เป็นเนื้อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้.

๖. สังฆาภิคีติ

(หันทะ มะยัง สังฆาภิคีติง กะโรมะ เส.)

สัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติคุณาทิยุตโต,

พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม ประกอบด้วยคุณมีความปฏิบัติดี เป็นต้น ;

โยฏฐัพพิโธ อะริยะปุคคะละสังฆะเสฏโฐ,

เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอันประเสริฐ แปดจำพวก ;

สีลาทิธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต,

มีกายและจิต อันอาศัยธรรมมีศีลเป็นต้น อันบวร ;

วันทามะหัง ตะมะริยานะคะณัง สุสุทธัง.

ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้าเหล่านั้น อันบริสุทธิ์ด้วยดี.

สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระสงฆ์ หมู่ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย;

ตะติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สามด้วยเศียรเกล้า ;

สังฆัสสาหัสะมิ ทาโส (ทาสี) วะ สังโฆ เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์, พระสงฆ์เป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า ;

สังโฆ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,

พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า;

สังฆัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แด่พระสงฆ์;

วันทันโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิ สังฆัสโสปะฏิปันนะตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์;

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง สังโฆ เม สะระณัง วะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า ;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑเฒยยัง สัตถุสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัจจ์นี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา ;

สังฆัง เม วันทะมาเนนะ (มานายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระสงฆ์ ได้ขวนขวายบุญใด ในบัดนี้ ;

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา.

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

❖❖❖❖❖❖❖

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ;

สังเฆ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระสงฆ์ ;

สังโฆ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระสงฆ์ จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น ;

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังเฆ.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระสงฆ์ ในกาลต่อไป.

✢✢✢✢✢✢

(จบคำทำวัตรเย็น)

เหลือไว้ให้สรรเสริญ

บาปบุญสนองตอบต่างกัน

ลมหนาวแดดอุ่นแบ่งออกตก

เจ้าจงเดินทางธรรม

ชื่อเสียงเหลือไว้ดบสรรเสริญ

อภิณหปัจจเวกขณปาฐะ

(หันทะ มะยัง อะภิณหะปัจจะเวกขะณะปาฐัง ภะณามะ เส.)

ชะราธัมโมมหิ ชะรัง อะนะตีโต (อะนะตีตา)[๑]

เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้,

พยาธิธัมโมมหิ พยาธิง อะนะตีโต (อะนะตีตา)[๑]

เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้,

มะระณะธัมโมมหิ มะระณัง อะนะตีโต (อะนะตีตา)[๑]

เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้,

สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว,

เราจะละเว้นเป็นต่าง ๆ คือว่า เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง,

กัมมัสสะโกมหิ กัมมะทายาโท กัมมะโยนิ กัมมะพันธุ กัมมะปะฏิสะระโณ,

เรามีกรรมเป็นของ ๆ ตน มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ติดตาม มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย,

ยัง กัมมัง กะริสสามิ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ ทายาโท ภะวิสสามิ,

เราทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป เราจะเป็นทายาท คือว่าเราจะต้องได้รับผลของกรรมนั้น ๆ สืบไป,

เอวัง อัมเหหิ อะภิณหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง.

เราทั้งหลาย ควรพิจารณาอย่างนี้ทุกวัน ๆ เถิด ฯ

---

[๑] หญิงว่า อะนะตีตา

บทพิจารณาสังขาร

(ทุกเวลาทำวัตรเช้าและเวลาเข้านอน)

สัพเพ สังขารา อะนิจจา, สังขารคือร่างกายจิตใจ, แลรูปธรรม นามธรรมทั้งหมดทั้งสิ้น, มันไม่เที่ยง, เกิดแล้วดับไป มีแล้วหายไป;

สัพเพสังขารา ทุกขา, สังขารคือร่างกายจิตใจ, แลรูปธรรมนามธรรมทั้งหมดทั้งสิ้น มันเป็นทุกข์ทนยาก, เพราะเกิดขึ้นแล้วแก่ เจ็บ ตายไป;

สัพเพ ธัมมา อะนัตตา, สิ่งทั้งหลายทั้งปวง, ทั้งที่เป็นสังขารแลมิใช่สังขาร ทั้งหมดทั้งสิ้น, ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน, ไม่ควรถือว่าเราว่าของเราว่าตัวว่าตนของเรา;

อะธุวัง ชีวิตัง, ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน;

ธุวัง มะระณัง, ความตายเป็นของยั่งยืน;

อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง, อันเราจะพึงตายเป็นแท้;

มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง, ชีวิตของเรา มีความตายเป็นที่สุดรอบ;

ชีวิตัง เม อะนิยะตัง, ชีวิตของเรา เป็นของไม่เที่ยง;

มะระณัง เม นิยะตัง, ความตายของเรา เป็นของเที่ยง;

วะตะ, ควรที่จะสังเวช;

อะยัง กาโย, ร่างกายนี้;

อะจิรัง, มิได้ตั้งอยู่นาน;

อะเปตะวิญญาโณ, ครั้นปราศจากวิญญาณ;

ฉุฑโฑ, อันเขาทิ้งเสียแล้ว;

อะธิเสสสะติ, จักนอนทับ;

ปะฐะวิง, ซึ่งแผ่นดิน;

กะลิงคะรัง อิวะ, ประดุจดังว่า ท่อนไม้และท่อนฟืน;

นิรัตถัง. หาประโยน์มิได้ แล ฯ

อะนิจจา วะตะ สังขารา, สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ;

อุปปาทะวะยะธัมมิโน, มีความเกิดขึ้นแล้ว มีความเสื่อมไป เป็นธรรมดา;

อุปปัชชิตฺวา นิรุชฌันติ, ครั้นเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป;

เตสัง วูปะสะโม สุโข. ความเข้าไปสงบระงับสังขารทั้งหลาย เป็นสุขอย่างยิ่ง ดังนี้ ฯ

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

พุทธชัยมงคลคาถา (พาหุง)

๑. พาหุงสะหัสสะมะภินิมมิตะสาวุธันตัง

ครีเมขะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง

ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท

ตันเตชะสา ภะวะตุ เม[๑] ชะยะมังคะลานิ

พระจอมมุนี ได้ทรงชนะพญามารผู้เนรมิตแขนมากตั้งพัน ถืออาวุธครบมือ ขี่คชสารชื่อครีเมขละ พร้อมด้วยเสนามารให้ร้องก้องกึก ด้วยธรรมวิธี คือ ทรงระลึกถึงพระบารมี ๑๐ ประการ ที่ทรงบำเพ็ญแล้ว มีทานบารมี เป็นต้น ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้าด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

๒. มาตาติเรกะมะภิยุชฌิตะสัพพะรัตติง

โฆรัมปะนาพะวะกะมักขะมะถัทธะยักขัง

---

[๑] ถ้าสวดให้แก่ผู้อื่น ให้เปลี่ยน **เม** เป็น **เต**
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ขันตีสุทันติธินา ชิตะวา มุนินโท

ตันเตชะสา ภะวะตุ เม ชะยะมังคะลานิ

พระจอมมุนี ได้ทรงชนะอาฬวกยักษ์ ผู้มีจิตกระด้าง ดุร้ายเหี้ยมโหด มีฤทธิ์ยิ่งกว่าพญามาร ผู้เข้ามาต่อสู้ยิ่งนักจนตลอดรุ่ง ด้วยวิธีที่ทรงฝึกฝนเป็นอย่างดี คือ ขันติบารมี* ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

๓. **นาฬาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง**

ทาวัคคิจักกะมะสะนีวะ สุทารุณันตัง

เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท

ตันเตชะสา ภะวะตุ เม ชะยะมังคะลานิ

พระจอมมุนี ได้ทรงชนะพญาช้างตัวประเสริฐ ชื่อ นาฬาคิรี เป็นช้างเมามันยิ่งนัก ดุร้ายประดุจไฟป่าและร้ายแรงดังจักราวุธสายฟ้า (ขององค์อินทร์) ด้วยวิธีรดลงด้วยน้ำคือพระเมตตา, ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

๔. **อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะสุทารุณันตัง**

ธาวันติโยชะนะปะถังคุลิมาละวันตัง

อิทธีภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท

ตันเตชะสา ภะวะตุ เม[๑] ชะยะมังคะลานิ

พระจอมมุนี ทรงบันดาลอิทธิฤทธิ์ทางใจอันยอดเยี่ยม ชนะโจรชื่อองคุลิมาล (ผู้มีพวงมาลัย คือ นิ้วมือมนุษย์) แสนร้ายกาจ มีฝีมือถือดาบวิ่งไล่พระองค์ไปสิ้นทาง ๓ โยชน์, ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

---

[๑]คือความอดทน-อดกลั้น ซึ่งเป็น ๑ ในพระบารมี ๑๐ ประการ

๕. กัตวานะ กัฏฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา
จิญจายะ ทุฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชเฌ
สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เม ชะยะมังคะลานิ

พระจอมมุนี ได้ทรงชนะความกล่าวร้ายของนางจิญจมาณวิกา ผู้ทำอาการประดุจว่ามีครรภ์ เพราะทำไม้มีสัณฐานกลม (ผูกติดไว้) ให้เป็นประดุจมีท้อง ด้วยวิธีสมาธิอันงาม คือ ความสงบระงับพระหฤทัย ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

๖. สัจจัง วิหายะ มะติสัจจะกะวาทะเกตุง
วาทาภิโรปิตะมะนัง อะติอันธะภูตัง
ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เม ชะยะมังคะลานิ

พระจอมมุนี ทรงรุ่งเรืองแล้วด้วยประทีปคือปัญญา ได้ชนะสัจจกนิครนถ์* ผู้มีอัชฌาสัยที่จะสละเสียซึ่งความสัตย์ มุ่งยกถ้อยคำของตนให้สูงล้ำดุจยกธง เป็นผู้มืดมนยิ่งนัก ด้วยเทศนาญาณวิธี คือรู้อัชฌาสัยแล้วตรัสเทศนาให้มองเห็นความจริง ขอชัยมงคลทั้งหลายจงมีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

๗. นันโทปะนันทะภุชะคัง วิพุธัง มะหิทธิง
ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต
อิทธูปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เม ชะยะมังคะลานิ

---

*อ่านว่า **สัจจะกะนิครนถ์, นิครนถ์** คือนักบวชประเภทหนึ่งในสมัยพุทธกาล

พระจอมมุนี ทรงโปรดให้พระโมคคัลลานะเถระ พุทธชิโนรส นิรมิตกายเป็นนาคราชไปทรมานพญานาคราช ชื่อนันโทปนันทะ ผู้มีความหลงผิด มีฤทธิ์มาก ด้วยวิธีให้ฤทธิ์ที่เหนือกว่าแก่พระเถระ ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

๘. ทุคคาหะทิฏฐิภุชะเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง
พรัหมัง วิสุทธิชุติมิทธิพะกาภิธานัง
ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เม ชะยะมังคะลานิ

พระจอมมุนี ได้ทรงชนะพรหมผู้มีนามว่าพกาพรหมผู้มีฤทธิ์สำคัญตนว่า เป็นผู้รุ่งเรืองด้วยคุณอันบริสุทธิ์ มีความเห็นผิดประดุจถูกงูรัดมือไว้อย่างแน่นแฟ้นแล้ว ด้วยวิธีวางยาอันพิเศษ คือ เทศนาญาณ, ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

เอตาปิ พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา
โย วาจะโน ทินะทิเน สะระเต มะตันที
หิตวานะ เนกะวิวิธานิ จุปัททะวานิ
โมกขัง สุขัง อะธิคตะเมยยะ นะโร สะปัญโญ ฯ

นรชนใด มีปัญญา ไม่เกียจคร้าน สวดก็ดี ระลึกก็ดี ซึ่งพระพุทธชัยมงคล ๘ บทนี้ทุกๆ วัน นรชนนั้นจะพึงละเสียได้ซึ่งอุปัทวันตรายทั้งหลาย มีประการต่างๆ เป็นเอนก และถึงซึ่งวิโมกข์* อันเป็นบรมสุขแล.

---

*คือความหลุดพ้น

มะหาการุณิโก (แปล)

มะหาการุณิโก นาโถ,

ผู้เป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลาย ประกอบแล้วด้วยพระมหากรุณา,

หิตายะ สัพพะปาณินัง ปูเรตวา ปารมี สัพพา,

ยังบารมีทั้งหลายทั้งปวงให้เต็ม เพื่อประโยชน์แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย,

ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง

ได้บรรลุสัมโพธิญาณอันอุดมแล้ว,

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้,

โหตุ เม ชะยะมังคะลัง

ขอชัยมงคล จงมีแก่ข้าพเจ้า,

ชะยันโต โพธิยา มูเล สักยานัง นันทิวัฑฒะโน เอวัง อะหัง วิชะโย หิมิ*

ขอข้าพเจ้าจงมีชัยชนะ เหมือนพระจอมมุนีทรงชนะมาร ที่โคนโพธิพฤกษ์,

ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล อะปะราชิตะปัลลังเก สีเส ปะฐะวิโปกขะเร อะภิเสเก สัพพะพุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโมทะติ

ถึงความเป็นผู้เลิศในสรรพพุทธาภิเษก ทรงปราโมทย์อยู่บนอปราชิตบัลลังก์อันสูง เป็นจอมมหาปฐพี ทรงเพิ่มพูนความยินดี แก่เหล่าประยูรญาติศากยวงศ์ฉะนั้นเทอญ

---

*ถ้าสวดให้ผู้อื่น ให้กล่าวคำว่า **“เอวัง ตะวัง วิชะโย โหหิ”**

สุนักขัตตัง สุมังคะลัง

เวลาที่สัตว์* ประพฤติชอบ ชื่อว่า ฤกษ์ดี มงคลดี,

สุปะภาตัง สุหุฏฐิตัง

สว่างดี รุ่งดี,

สุขะโณ สุมุหุตโต จะ

และขณะดี ครูดี,

สุยิฏฐัง พรัหมะจาริสุ

บูชาดีแล้ว ในพรหมจารีบุคคลทั้งหลาย,

ปะทักขิณัง กายะกัมมัง

กายกรรม เป็นประทักษิณ,**

วาจากัมมัง มะโนกัมมัง

มโนกรรม เป็นประทักษิณ,

ปะณิธี เต ปะทักขิณา

ความปรารถนาของท่าน เป็นประทักษิณ,

ปะทักขิณานิ กัตวานะ

สัตว์ทั้งหลาย ทำกรรมอันเป็นประทักษิณแล้ว,

ละภันตัตเถ ปะทักขิเณ ฯ

ย่อมได้ประโยชน์ทั้งหลาย อันเป็นประทักษิณ.

---

* หมายถึง สิ่งมีชีวิตทั้งหลาย เช่น มนุษย์และสรรพสัตว์

** ประทักษิณ หมายถึง การกระทำความดีด้วยความเคารพ โดยใช้มือขวาหรือแขนด้านขวา หรือที่หลายท่านเรียกว่า "ส่วนเบื้องขวา" ซึ่งเป็นธรรมเนียมที่มีมาช้านานแล้ว และน่าจะสืบเนื่องมาจากประเทศอินเดีย แต่ครั้งพุทธกาล การกระทำที่เป็นประทักษิณในที่นี้ จึงหมายถึง การกระทำความดีอันเป็นกุศล

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง

ขอสรรพมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า,

รักขันตุ สัพพะเทวะตา

ขอเหล่าเทวดาทั้งปวงจงรักษาข้าพเจ้า,

สัพพะพุทธานุภาเวนะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธเจ้า,

สะทา โสตถี ภะวันตุ เม ฯ

ขอความสวัสดีทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อ เทอญ.

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง

ขอสรรพมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า,

รักขันตุ สัพพะเทวะตา

ขอเหล่าเทวดาทั้งปวงจงรักษาข้าพเจ้า,

สัพพะธัมมานุภาเวนะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม,

สะทา โสตถี ภะวันตุ เม ฯ

ขอความสวัสดีทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อ เทอญ.

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง

ขอสรรพมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า,

รักขันตุ สัพพะเทวะตา

ขอเหล่าเทวดาทั้งปวงจงรักษาข้าพเจ้า,

สัพพะสังฆานุภาเวนะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์,

สะทา โสตถี ภะวันตุ เม ฯ

ขอความสวัสดีทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อ เทอญ.

(กราบ ๓ ครั้ง)

อิติปิโส เท่าอายุ

ของ

หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ ฯ

ให้สวดเกินอายุ ๑ จบ เช่น อายุ ๔๒ ปี ต้องสวด ๔๓ จบ

คาถากันโรคภัยไข้เจ็บ

สักกัตวา พุทธะรัตตะนัง โอสะถัง อุตตะมังวะรัง หิตัง เทวะมะนุสสานัง พุทธะเตเชนะ โสตถินา นัสสันตุ ปัททะวา สัพเพ ทุกขา วูปะสะเมนตุ เม ฯ

สักกัตวา ธัมมะรัตตะนัง โอสะถัง อุตตะมังวะรัง ปะริฬาหูปะสะมะนัง ธัมมะเตเชนะ โสตถินา นัสสันตุ ปัททะวา สัพเพ ภะยา วูปะสะเมนตุ เม ฯ

สักกัตวา สังฆะรัตตะนัง โอสะถัง อุตตะมังวะรัง อาหุเนยยัง ปาหุเนยยัง สังฆะ เตเชนะ โสตถินา นัสสันตุ ปัททะวา สัพเพ โรคา วูปะสะเมนตุ เม ฯ

พระคาถายันทุน

ยันทุนนิมิตตัง อะวะมังคะลัญจะ โยจามะนาโป สะกุณัสสะ สัทโธ ปาปัคคะโห ทุสสุปินัง อะกันตัง พุทธานุภาเวนะ วินาสะเมนตุ ฯ

ยันทุนนิมิตตัง อะวะมังคะลัญจะ โยจามะนาโป สะกุณัสสะ สัทโธ ปาปัคคะโห ทุสสุปินัง อะกันตัง ธัมมานุภาเวนะ วินาสะเมนตุ ฯ

ยันทุนนิมิตตัง อะวะมังคะลัญจะ โยจามะนาโป สะกุณัสสะ สัทโธ ปาปัคคะโห ทุสสุปินัง อะกันตัง สังฆานุภาเวนะ วินาสะเมนตุ ฯ

พระคาถายันทุนบทนี้ ใช้สำหรับสวดป้องกันอันตรายต่างๆ แม้ว่าเกิดนิมิตฝันไม่ดี เกิดอาเภทสังหรณ์ใจ ไปในทางที่ไม่ดี ให้สวดพระคาถาบทนี้ จะกลับให้เกิดเป็นความดีขึ้น แม้จะมีเคราะห์ร้ายต่างๆ เกิดขึ้นให้ทำน้ำมนต์อาบเสียด้วยพระคาถานี้ บำบัดอันตรายให้หายสิ้นไปได้ หมั่นจำเริญภาวนาให้เกิดสิริมงคล ลาภยศ ดีนักแล ฯ

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

พระคาถามงคลจักรวาฬทั้งแปดทิศ

อิมัสมิง มงคลจักรวาฬทั้งแปดทิศ ประสิทธิจงมา เป็นกำแพงแก้วทั้งเจ็ดชั้น มาป้องกันห้อมล้อมรอบครอบทั่วอะนัตตา, ราชะ เสมานา เขตเต, สะมันตา สะตะโยชะนะสะตะสะหัสสานิ พุทธะชาละปะริกเขตเต รักขันตุ สุรักขันตุ ฯ

อิมัสมิง มงคลจักรวาฬทั้งแปดทิศ ประสิทธิจงมา เป็นกำแพงแก้วทั้งเจ็ดชั้น มาป้องกันห้อมล้อมรอบครอบทั่วอะนัตตา, ราชะ เสมานา เขตเต, สะมันตา สะตะโยชะนะสะตะสะหัสสานิ ธัมมะชาละปะริกเขตเต รักขันตุ สุรักขันตุ ฯ

อิมัสมิง มงคลจักรวาฬทั้งแปดทิศ ประสิทธิจงมา เป็นกำแพงแก้วทั้งเจ็ดชั้น มาป้องกันห้อมล้อมรอบครอบทั่วอะนัตตา, ราชะ เสมานา เขตเต, สะมันตา สะตะโยชะนะสะตะสะหัสสานิ ปัจเจกะพุทธะชาละปะริกเขตเต รักขันตุ สุรักขันตุ ฯ

อิมัสมิง มงคลจักรวาฬทั้งแปดทิศ ประสิทธิจงมา เป็นกำแพงแก้วทั้งเจ็ดชั้น มาป้องกันห้อมล้อมรอบครอบทั่วอะนัตตา, ราชะ เสมานา เขตเต, สะมันตา สะตะโยชะนะสะตะสะหัสสานิ สังฆะชาละปะริกเขตเต รักขันตุ สุรักขันตุ ฯ

ธรรมจักร์

ภุมมานัง เทวานัง สัททัง สุตตะวา จาตุมมะหาราชิกา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุงฯ จาตุมมะหาราชิกานัง เทวานัง สัททัง สุตตะวาฯ

ตาวะติงสา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุงฯ ตาวะติงสานัง เทวานัง สัททัง สุตตะวาฯ

ยามา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุงฯ ยามานัง เทวานัง สัททัง สุตตะวาฯ

ตุสิตา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุงฯ ตุสิตานัง เทวานัง สัททัง สุตตะวาฯ

นิมมานะระตี เทวา สัททะมะนุสสาเวสุงฯ นิมมานะระตีนัง เทวานัง สัททัง สุตตะวาฯ

ปะระนิมมิตะวะสะวัตตี เทวา สัททะมะนุสสาเวสุงฯ ปะระนิมมิตะวะสะวัตตีนัง เทวานัง สัททัง สุตตะวาฯ

พรัหมะ กายิกา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุงฯ พรัหมะ กายิกานัง เทวานัง สัททัง สุตตะวาฯ

พรัหมะ ปาริสัชชา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุงฯ พรัหมะ ปาริสัชชานัง เทวานัง สัททัง สุตตะวาฯ

พรัหมะ ปุโรหิตา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุงฯ พรัหมะ ปุโรหิตานัง เทวานัง สัททัง สุตตะวาฯ

มะหาพรหมมา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุงฯ มะหาพรหมมานัง เทวานัง สัททัง สุตตะวาฯ

ปะริตตาภา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุงฯ ปะริตตา ภานัง เทวานัง สัททัง สุตตะวาฯ

อัปปะมาณาภา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุงฯ อัปปะมาณา

ภานัง เทวานัง สัททัง สุตตะวาฯ

อาภัสสะรา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุงฯ อาภัสสะรานัง เทวานัง สัททัง สุตตะวาฯ

ปะริตตะสุภา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุงฯ ปะริตตะสุภานัง เทวานัง สัททัง สุตตะวาฯ

อัปปะมาณะสุภา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุงฯ อัปปะมาณะสุภานัง เทวานัง สัททัง สุตตะวาฯ

สุภะกิณหะกา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุงฯ สุภะกิณหะกานัง เทวานัง สัททัง สุตตะวาฯ

อสัญญสัตตา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุงฯ อสัญญสัตตานัง เทวานัง สัททัง สุตตะวาฯ

เวหัปผะลา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุงฯ เวหัปผะลานัง เทวานัง สัททัง สุตตะวาฯ

อะวิหา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุงฯ อะวิหานัง เทวานัง สัททัง สุตตะวาฯ

อะตัปปา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุงฯ อะตัปปานัง เทวานัง สัททัง สุตตะวาฯ

สุทัสสา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุงฯ สุทัสสานัง เทวานัง สัททัง สุตตะวาฯ

สุทัสสี เทวา สัททะมะนุสสาเวสุงฯ สุทัสสีนัง เทวานัง สัททัง สุตตะวาฯ

อะกะนิฏฐะกา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุงฯ เอตัม ภะคะวะตา พาราณะสิยัง อิสิปะตะเน มิคะทาเย อนุตตะรัง ธัมมะจักกัง ปะวัตติตัง อัปปะฏิวัตติยัง สะมะเณนะวา พรหมะเณนะ วา เทเวนะ วา มาเรนะ วา พรัหมุนา วา เกนะจิ วา โลกัสสะมินติ.ฯ

วิธีทำบุญในพุทธศาสนา ๑๐ ประการ

บุญกุศลในพุทธศาสนา สามารถทำได้มากมายหลายวิธี สรุปได้เป็น ๑๐ วิธี ดังนี้

๑. การบริจาคเงิน และสิ่งของ เรียกว่า **ทานมัย**

๒. การลดละความประพฤติที่ไม่ดี และความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เรียกว่า **ศีลมัย**

๓. การฝึกจิตรักษาใจให้สงบ เกิดปัญญา เรียกว่า **ภาวนามัย**

๔. การสละแรงกายช่วยเหลือผู้อื่น ส่วนรวม เรียกว่า **ไวยาวัจมัย**

๕. ความอ่อนน้อมถ่อมตัว เรียกว่า **อปจายนมัย**

๖. ความยินดีในการทำความดีของผู้อื่น เรียกว่า **ปัตตา-นุโมทนามัย**

๗. การเผื่อแผ่ความดี ให้ผู้อื่นได้มีส่วนร่วม หรือได้รับส่วนบุญ เรียกว่า **ปัตติทานมัย**

๘. การฟังธรรมะและศึกษาข้อคิดที่ดีงาม เรียกว่า **ธรรม-สวนมัย**

๙. การให้ธรรมะและข้อคิดที่ดีงามแก่ผู้อื่น เรียกว่า **ธรรมเทศนามัย**

๑๐. การนึกคิดในทางที่ถูกต้อง ดีงาม เรียกว่า **ทิฏฐุชุกรรม**

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

พระคาถาป้องกันอันตราย

พุทธังมุด พญาครุฑจะเดินหน

คาถาพระคุ้ม พุทธะพรหมมงคล

(ตั้งนะโม ๓ จบ)

พุทธะพรหมยันติ ปะตังเตยะ จะวันไชโย คุ้มเหตุ เภทภัย ชัยยะนังสิทธิ ชนะเหตุ เภทภัยยะนังตุเม ฯ

(สวด ๑ จบ)

ดึงบุญเก่าและบารมีมาใช้

ขอมหาบารมี มหาอำนาจ องค์สมเด็จสัมมา สัมพุทธเจ้า องค์พระธรรมเจ้า องค์พระสงฆ์เจ้า

ด้วยบุญกุศลและทานที่ข้าพเจ้าได้สะสมมาตั้งแต่อดีตชาติ จนถึงปัจจุบันชาติ ขอผลกุศลนั้นจงมารวมเป็นหนึ่ง เพื่ออุทิศส่วนบุญส่วนกุศลนี้ให้กับคุณพระบิดา-มารดา ปู่ย่า ตายาย ครูบาอาจารย์ และถึงวงศาคณาญาติ และสรรพสัตว์ทั้งหลายในโลก ท่านเจ้ากรรมนายเวรตั้งแต่ในอดีตชาติ จนถึงปัจจุบัน ที่เกี่ยวข้องกับตัวข้าพเจ้า และการค้าของข้าพเจ้าทั้งหลาย ขออุทิศให้กับเทวดาที่รักษาตัวข้าพเจ้า เทวดาที่รักษาบ้าน รักษาเรือนของข้าพเจ้า และเทวดาที่รักษาร้านขายของของข้าพเจ้า จงนำบุญกุศลที่ข้าพเจ้ามอบอุทิศให้แปรเปลี่ยนไปเป็นสิ่งที่ท่านปรารถนาถึง ทุกประการเทอญ

สาธุ ๆ ๆ พุทโธ ๆ

หมั่นทำ หมั่นอุทิศ ทำการค้า ทำกิจการใด จะไม่ตก ดวงบารมีจะขึ้นเร็ว โชคลาภเงินทอง จะหลั่งไหลมาเร็ว

คาถาสวดประจำวันเกิด

วันอาทิตย์

พระพุทธรูปปางถวายเนตร

มีกำลังวัน : ๖

สีที่เป็นมงคล : แดง

อุเทตะยัญจักขุมา เอกะราชา
หะริสสะวัณโณ ปะฐะวิปปะภาโส
ตัง ตัง นะมัสสามิ หะริสสะวัณณัง ปะฐะวิปปะภาสัง
ตะยัชชะ กุตตา วิหะเรมุ ทิวะสัง
เย พราหมะณา เวทะคุ สัพพะธัมเม
เต เม นะโม เต จะ มัง ปาละยันตุ
นะมัตถุ พุทธานัง นะมัตถุ โพธิยา
นะโม วิมุตตานัง นะโม วิมุตติยา
อิมัง โส ปะริตตัง กัตตะวา โมโร จะระติ เอสะนา ฯ

สวดย่อ อะ วิช สุ นุส สา นุต ติ

สำหรับผู้เกิดวันอาทิตย์สวดภาวนาบูชาพระปางถวายเนตร ๖ จบ ป้องกันภัยอันตราย ได้รับความสุขความเจริญ ปราศจากภัยอันตรายต่างๆ เป็นสิริมงคล

วันจันทร์

พระพุทธรูปปางห้ามญาติ

มีกำลังวัน : ๑๕

สีที่เป็นมงคล : เหลือง

ยันทุนนิมิตตัง อะวะมังคะลัญจะ โย จามะนา โปสะกุณัสสะ สัทโท ปาปัคคะโห ทุสสุปิ นัง อะกันตัง พุทธานุภาเวนะ วินาสะเมนตุ

ยันทุนนิมิตตัง อะวะมังคะลัญจะ โย จามะนา โปสะกุณัสสะ สัทโท ปาปัคคะโห ทุสสุปิ นัง อะกันตัง ธัมมานุภาเวนะ วินาสะเมนตุ

ยันทุนนิมิตตัง อะวะมังคะลัญจะ โย จามะนา โปสะกุณัสสะ สัทโท ปาปัคคะโห ทุสสุปิ นัง อะกันตัง สังฆานุภาเวนะ วินาสะเมนตุ ฯ

สวดย่อ อิ ระ ชา คะ ตะ ระ สา

สำหรับผู้เกิดวันจันทร์สวดภาวนาบูชาพระปางห้ามญาติ ๑๕ จบ มีความสุขสิ้นกาลนาน และนอนก็เป็นสุขไม่ฝันเห็นสิ่งที่ชั่วร้าย เป็นสิริมงคลยิ่ง

วันอังคาร

พระพุทธรูปปางสีหไสยาสน์

มีกำลังวัน : ๘, สีที่เป็นมงคล : ชมพู

ยัสสานุภาวะโต ยักขา เนาวะ ทัสเสนติ ภิงสะนัง
ยัมหิ เจวานุยุญชันโต รัตตินทิวะมะตันทิโต
สุขัง สุปะติ สุตโต จะ ปาปัง กิญจิ นะ ปัสสะติ
เอวะมาทิคุณูเปตัง ปะริตตันตัมภะณามะ เหฯ

สวดย่อ ติ หัง จะ โต โร ถิ นัง

สำหรับผู้เกิดวันอังคารสวดภาวนาบูชาพระปางสีหไสยาสน์ ๘ จบ มีความเกษมสุข ปราศจากภูตผีปีศาจมาเบียดเบียน นอนหลับฝันดี เป็นสิริมงคลยิ่ง

วันพุธกลางวัน

พระพุทธรูปปางอุ้มบาตร

มีกำลังวัน : ๑๗, สีที่เป็นมงคล : เขียว

สัพพาสีวิสะชาตีนัง ทิพพะมันตาคทัง วิยะ
ยันนาเสติ วิสัง โฆรัง เสสัญจาปิ ปะริสสะยัง
อาณักเขตตัมหิ สัพพัตถะ สัพพะทา สัพพะปาณินัง
สัพพะโสปิ นิวาเรติ ปะริตตันตัมภะณามะ เหฯ

สวดย่อ ปิ สัม ระ โล ปุ สัต พุท

สำหรับผู้เกิดวันพุธกลางวันสวดภาวนาบูชาพระปางอุ้มบาตร ๑๗ จบ มีความสุขสำราญ ด้วยลาภยศ มีโชคดี ร่ำรวย เป็นสิริมงคลยิ่ง

วันพุธกลางคืน

พระพุทธรูปปางป่าเลไลยก์

มีกำลังวัน : ๑๒

สีที่เป็นมงคล : ดำ หรือ ม่วง

กินนุ สันตะระมาโน วะ ราหุ จันทัง ปะมุญจะสิ
สังวิคคะรูโป อาคัมมะ กินนุ ภีโต วะ ติฏฐะสีติ
สัตตะธา เม ผะเล มุทธา ชีวันโต นะ สุขัง ละเภ
พุทธะคาถาภิคีโตมหิ โน เจ มุญเจยยะ จันทิมันติ
กินนุ สันตะระมาโน วะ ราหุ สุริยัง ปะมุญจะสิ
สังวิคคะรูโป อาคัมมะ กินนุ ภีโต วะ ติฏฐะสีติ
สัตตะธา เม ผะเล มุทธา ชีวันโต นะ สุขัง ละเภ
พุทธะคาถาภิคีโตมหิ โน เจ มุญเจยยะ สุริยันติฯ

สวดย่อ คะ พุท ปัน ทู ธัม วะ คะ

สำหรับผู้เกิดวันพุธกลางคืนสวดภาวนาบูชาพระปางป่าเลไลยก์ ๑๒ จบ จะบังเกิดอำนาจบารมีเป็นที่เกรงขามแก่ศัตรูหมู่พาลทั้งปวง อำนาจฝ่ายต่ำ และไสยเวทมนต์ดำไม่สามารถทำอะไรได้ เป็นสิริมงคลยิ่ง (พระราหูเข้าแทรก หรือเสวยอายุ เสวยกำลังอายุพึงภาวนาบูชา)

วันพฤหัสบดี

พระพุทธรูปปางสมาธิ

มีกำลังวัน : ๑๙, สีที่เป็นมงคล : ส้ม หรือ แสด

ปูเรนตัมโพธิสัมภาเร นิพพัตตัง โมระโยนิยัง
เยนะ สังวิหิตารักขัง มะหาสัตตัง วะเนจะรา
จิรัสสัง วายะมันตาปิ นวะ สักขิงสุ คัณหิตุง
พรัหมมะมันตันติ อักขาตัง ปะริตตันตัมภะณามะเหฯ

สวดย่อ ภะ สัม สัม วิ สะ เท ภะ

สำหรับผู้เกิดวันพฤหัสบดีสวดภาวนาบูชาพระปางสมาธิ ๑๙ จบ จะมีความเจริญรุ่งเรืองยิ่งๆ ขึ้นไป มีปัญญาเฉลียวฉลาด และเป็นสิริมงคลยิ่ง

วันศุกร์

พระพุทธรูปปางรำพึง

มีกำลังวัน : ๒๑, สีที่เป็นมงคล : ฟ้า หรือ น้ำเงิน

อัปปะสันเนหิ นาถัสสะ สาสเน สาธุสัมมเต
อะมะนุสเสหิ จัณเฑหิ สะทา กิพพิสการิภิ
ปะริสานัญจะตัสสันนะ มะหิงสายะ จะ คุตติยา
ยันเทเสหิ มะหาวีโร ปะริตตันตัมภะณามะเหฯ

สวดย่อ วา โธ โน อะ มะ มะ วา

สำหรับผู้เกิดวันศุกร์สวดภาวนาบูชาพระพุทธรูปปางรำพึง ๒๑ จบ จะมีความสุขความสำราญเป็นนิตย์ เจริญรุ่งเรือง ตลอดจนป้องกันภูตผีปีศาจต่างๆ และเป็นสิริมงคลยิ่ง

วันเสาร์

พระพุทธรูปปางนาคปรก

มีกำลังวัน : ๑๐, สีที่เป็นมงคล : ม่วง หรือ ดำ

ยะโตหัง ภะคินิ อะริยายะ ชาติยา ชาโต นาภิชานา มิ สัญจิจจะ ปาณัง ชีวิตา โวโรเปตา เตนะ สัจเจนะ โสตถิ เต โหตุ โสตถิ คัพภัสสะฯ

สวดย่อ โส มา ณะ กะ ระ ถา โธ

สำหรับผู้เกิดวันเสาร์สวดภาวนาบูชาพระพุทธรูปปางนาคปรก ๑๐ จบ จะมีความวัฒนาถาวร ด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติสืบไป และเป็นสิริมงคลยิ่ง

พระคาถาบูชาพระศรีอาริยะเมตไตร

ธุระนะสิ ธุรินะสะ กะระ
นะโมพุทธายะ กะระ ไมตรี
เมตตัง จิตติธะนัง ชีวิตจุติฯ

พระคาถาบูชาพระธาตุเชิญเสด็จพระบรมสารีริกธาตุ

อะหัง วันทามิ ธาตุโย

ข้าพเจ้าขอนมัสการพระบรมสารีริกธาตุทั้งหลาย ของสมเด็จ-พระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น

อะหัง วันทามิ สัพพะโส

ข้าพเจ้าขอนมัสการองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ด้วยประการทั้งปวง

อัชชะ ตัคเคปาณุเปตัง พุทธัง ธัมมัง สังฆัง, สะระณังคะโต สะมิมะหันตา ภินนะมุตตา จะมัชฌิมา, ภินนะตัณฑุลา จะ ขุททะกาสาสะปะมัตตา เอวัง, ธาตุโย สัพพะฐาเน อาคัจฉันตุ สีเส ปัตตันตุฯ

บทสวดมนต์ขอพรพระแม่กวนอิมโพธิสัตว์



นำโมไต๋ซื้อ ไต๋ปุย กิวโค่ว กิวหลั่ง
กวงไต๋เล่งก้ำ กวงสี่อิม ผู่สัก *(กราบ)*

สวด ๓ จบ

นำโมฮู๊ก นำโมหวบ นำโมเจ็ง
นำโมกิ้วโค่ว กิวหลั่ง กวงสี่อิมผู่สัก
ทั่งจี้โต โอม เกียล้อฮวดโต เกีย
ล้อฮวดโต เกียออฮวดโต ล้อเกีย
ฮวดโต ล้อเกียฮวดโต ซำผ่อออ เทียงล้อซิ่ง ตี่ล้อซิ้ง
นั่งลี่หลั่ง หลั่งลี่ซิง เจ็กเฉียก ใจเอียงห่วยอุ่ยติ๊ง
นำโมม่อออ ปวกเยี่ย ปอล้อบิ๊ก *(จบ)*

ภาวนาวันละมากจบเท่าไรก็ยิ่งเป็นการดี

คาถาบูชาสมเด็จโต

ก่อนที่จะเจริญภาวนาให้ตั้งนะโม ๓ จบ แล้วระลึกถึง
เจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์โต พรหมรังสี ด้วยคำว่า

ปุตตะกาโมละเภปุตตัง ธะนะกาโมละเภธะนัง
อัตถิกาเยกายะญายะ เทวานังปิยะตัง สุตตะวา
อิติปิโส ภะคะวา ยะมะราชาโน ท้าวเวสสุวัณโณ
มรณังสุขัง อะระหัง สุคะโต นะโมพุทธายะ

พระคาถาชินบัญชร

๑. ชะยาสะนากะตา พุทธา เชตะวา มารัง สะวาหะนัง จะตุสัจจาสะภัง ระสัง เย ปิวิงสุ นะราสะภา

๒. ตัณหังกะราทะโย พุทธา อัฏฐะวีสะติ นายะกา สัพเพ ปะติฏฐิตา มัยหัง มัตถะเก เต มุนิสสะรา

๓. สีเส ปะติฏฐิโต มัยหัง พุทโธ ธัมโม ทะวิโล จะเน สังโฆ ปะติฏฐิโต มัยหัง อุเร สัพพะคุณากะโร

๔. หะทะเย เม อะนุรุทโธ สารีปุตโต จะ ทักขิเณ โกณฑัญโญ ปิฏฐิภาคัสมิง โมคคัลลาโน จะวามะเก

๕. ทักขิเณ สะวะเน มัยหัง อาสุง อานันทะ ราหุโล กัสสะโป จะ มะหานาโม อุภาสุง วามโสตะเก

๖. เกสะโต ปิฏฐิภาคัสมิง สุริโย วะ ปะภังกะโร นิสินโน สิริสัมปันโน โสภิโต มุนิ ปุงคะโว

๗. กุมาระกัสสะโป เถโร มะเหสี จิตตะวาทะโก

โส มัยหัง วะทะเน นิจจัง ปะติฏฐาสิ คุณากะโร

๘. ปุณโณ อังคุลิมาโล จะ อุปาลี นันทะสีวะลีเถรา ปัญจะอิเมชาตา นะลาเฏ ติละกา มะมะ

๙. เสสาสีติ มะหาเถรา วิชิตา ชินะสาวะกา เอเตสีติ มะหาเถรา ชิตะวันโต ชิโนระสา ชะลันตา สีละเตเชนะ อังคะมังเคสุ สัณฐิตา

๑๐. ระตะนัง ปุระโต อาสิ ทักขิเณ เมตตะสุตตะกัง ธะชัคคัง ปัจฉะโต อาสิ วาเม อังคุลิมาละกัง

๑๑. ขันธะโมระปะริตตัญจะ อาฏานาฏิยะ สุตตะกัง อากาเส ฉะทะนัง อาสิ เสสา ปาการะสัณฐิตา

๑๒. ชินา นานา วะระสังยุตตา สัตตัปปาการะลังกะตา วาตะปิตตาทิสัญชาตา พาหิรัชฌัตตุปัททะวา

๑๓. อะเสสา วินะยัง ยันตุ อะนันตะชินะเตชะสา วะสะโต เม สะกิจเจนะ สะทา สัมพุทธะปัญชะเร

๑๔. ชินะปัญชะระมัชฌัมหิ วิหะรันตัง มะหีตะเล สะทา ปาเลนตุ มัง สัพเพ เต มะหาปุริสา สะภา

๑๕. อิจเจวะมันโต สุคุตโต สุรักโข ชินานุภาเวนะ ชิตูปัททะโว ธัมมานุภาเวนะ ชิตาริสังโฆ สังฆานุภาเวนะ ชิตันตะราโย สัทธัมมานุภาวะปาลิโต จะ รามิชินะปัญชะเรติ.

ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎกนี้ ถ้าผู้ใดบริจาคทรัพย์สร้างถวายพระภิกษุสงฆ์ - สามเณร หรือ ญาติสนิทมิตรสหาย จนครบ ๗ วัน หรือครบอายุปัจจุบันของตน จะบังเกิดโชคลาภทำมาค้าขายเจริญ พ้นเคราะห์และภัยพิบัติทั้งปวง

ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก (ฉบับเดิม)

๑. อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง วะตะ โส ภะคะวา.
อิติปิ โส ภะคะวา สัมมาสัมพุทโธ วะตะ โส ภะคะวา.
อิติปิ โส ภะคะวา วิชชาจะระณะสัมปันโน วะตะ โส ภะคะวา.
อิติปิ โส ภะคะวา สุคะโต วะตะ โส ภะคะวา.
อิติปิ โส ภะคะวา โลกะวิทู วะตะ โส ภะคะวา.
อะระหันตัง สะระณัง คัจฉามิ.
อะระหันตัง สิระสา นะมามิ.
สัมมาสัมพุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.
สัมมาสัมพุทธัง สิระสา นะมามิ.
วิชชาจะระณะสัมปันนัง สะระณัง คัจฉามิ.
วิชชาจะระณะสัมปันนัง สิระสา นะมามิ.
สุคะตัง สะระณัง คัจฉามิ.
สุคะตัง สิระสา นะมามิ.
โลกะวิทุง สะระณัง คัจฉามิ.
โลกะวิทุง สิระสา นะมามิ.

๒. อิติปิ โส ภะคะวา อะนุตตะโร วะตะ โส ภะคะวา.
อิติปิ โส ภะคะวา ปุริสะทัมมะสาระถิ วะตะ โส ภะคะวา.
อิติปิ โส ภะคะวา สัตถา เทวะมะนุสสานัง วะตะ โส ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา พุทโธ วะตะ โส ภะคะวา.

อะนุตตะรัง สะระณัง คัจฉามิ.

อะนุตตะรัง สิระสา นะมามิ.

ปุริสะทัมมะสาระถิง สะระณัง คัจฉามิ.

ปุริสะทัมมะสาระถิง สิระสา นะมามิ.

สัตถารัง เทวะมะนุสสานัง สะระณัง คัจฉามิ.

สัตถารัง เทวะมะนุสสานัง สิระสา นะมามิ.

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

พุทธัง สิระสา นะมามิ. อิติปิ โส ภะคะวาฯ

๓. อิติปิ โส ภะคะวา รูปะขันโธ อะนิจจะลักขะณะปาระมิ จะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา เวทะนาขันโธ อะนิจจะลักขะณะปาระมิ จะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา สัญญาขันโธ อะนิจจะลักขะณะปาระมิ จะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา สังขาระขันโธ อะนิจจะลักขะณะปาระมิ จะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา วิญญาณะขันโธ อะนิจจะลักขะณะปาระมิ จะ สัมปันโน.

๔. อิติปิ โส ภะคะวา ปะฐะวี ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา อาโป ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา เตโช ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา วาโย ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา อากาสะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา วิญญาณะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา จักกะวาฬะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

๕. อิติปิ โส ภะคะวา จาตุมมะหาราชิกา ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา ตาวะติงสา ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา ยามา ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา ตุสิตา ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา นิมมานะระตี ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา ปะระนิมมิตะวะสะวัตตี ธาตุ สะมาธิญาณะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา กามาวะจะระ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา รูปาวะจะระ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา โลตุตตะระ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

๖. อิติปิ โส ภะคะวา ปะฐะมะฌานะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา ทุติยะฌานะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา ตะติยะฌานะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา จะตุตถะฌานะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา ปัญจะมะฌานะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

๗. อิติปิ โส ภะคะวา อะกาสานัญจายะตะนะ ธาตุ สะมาธิญาณะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา วิญญาณัญจายะตะนะ ธาตุ สะมาธิญาณะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา อากิญญายะตะนะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา เนวะสัญญายะตะนะ ธาตุ สะมาธิญาณะ สัมปันโน.

๘. อิติปิ โส ภะคะวา โสตาปัตติมัคคะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา สะกิทาคามิมัคคะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา อะนาคามิมัคคะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัตตะมัคคะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา โสตาปัตติผะละ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา สะกิทาคามิผะละ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา อะนาคามิผะละ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัตตะผะละ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

๙. กุสะลา ธัมมา อิติปิ โส ภะคะวา อะอา ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ชัมพูทีปัญจะอิสสะโร กุสะลา ธัมมา นะโม พุทธายะ นะโม ธัมมายะ นะโม สังฆายะ ปัญจะ พุทธานะมามิหัง อาปามะ จุปะ ทีมะสังอังขุ สังวิธาปุกะยะปะ สังวิธาปุกะยะปะ อุปะสะชะสะเห ปาสายะโสฯ

โสโสสะสะ อะอะอะอะนิ เตชะสุ เนมะภูจะนาวิเว อะสังวิสุโล ปุสะพุกะ อิสวาสุ, สุสวาอิ, กุสะลาธัมมา จิตติ วิอัตถิ.

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง อะอา ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ สาโพธิปัญจะ อิสสะโร ธัมมา.

กุสะลา ธัมมา นันทะวิวังโก อิติ สัมมาสัมพุทโธ สุคะลาโน ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

๑๐. จาตุมมะหาราชิกา อิสสะโร กุสะลา ธัมมา อิติ วิชชาจะระณะ สัมปันโน อุอุยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

ตาวะติงสา อิสสะโร กุสะลา ธัมมา นันทะปัญจะสุคะโต โลกะวิทู มะหาเอโอ ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

ยามา อิสสะโร กุสะลา ธัมมา พรหมา สัททะ ปัญจะสัตตะสัต

ตาปาระมิ อะนุตตะโร ยะมะกะขะ ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

ตุสิตา อิสสะโร กุสะลา ธัมมา ปุยะ ปะกะ ปุริสะทัมมะสาระถิ ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

นิมมานะระตี อิสสะโร กุสะลา ธัมมา เหตุโปวะ สัตถาเทวะ มะนุสสานัง ตะถา ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

ปะระนิมมิตะวะสะวัตตี อิสสะโร กุสะลาธัมมา สังขาระขันโธ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา ธูปะขันโธ พุทธะปะผะ ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

พรหม อิสสะโร กุสะลา ธัมมา นัตติปัจจะยา วินะปัญจะ ภะคะวะตา ยาวะนิพพานัง สะระณัง คัจฉามิฯ

๑๑. นะโม พุทธัสสะ นะโม ธัมมัสสะ นะโม สังฆัสสะ พุทธิลาโภกะลา กะระ หะนา เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหนตุ หุลู หุลู หุลู สะวาหายะ.

นะโม พุทธัสสะ นะโม ธัมมัสสะ นะโม สังฆัสสะ วิตติ วิตติ วิตติ มิตติ มิตติ มิตติ จิตติ จิตติ วัตติ วัตติ มะยะสุ สุวัตถิ โหนตุ หุลู หุลู หุลู สะวาหายะ.

อินทะสาวัง มะหาอินทะสาวัง พรหมสาวัง มะหาพรหมสาวัง จักกะวัตติสาวัง มะหาจักกะวัตติสาวัง เทวาสาวัง มะหาเทวาสาวัง อิสีสาวัง มะหาอิสีสาวัง มุนีสาวัง มะหามุนีสาวัง สัปปุริสะสาวัง มะหาสัปปุริสะสาวัง พุทธะสาวัง ปัจเจกะพุทธะสาวัง อะระหัตตังสาวัง สัพพะสิทธิวิชชาธาระณัง สาวัง สัพพะโลกา อิริยานังสาวัง เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหนตุ.

สาวัง คุณัง วะชะ พะลัง เตชัง วิริยัง สิทธิกัมมัง นิพพานัง

โมกขัง คุยหะกัง ทานัง สีลัง ปัญญา นิกขัง ปุญญัง ภาคะยัง ตัปปัง สุขัง สิริ รูปัง จะตุวีสะติเทสะนัง เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหนตุ หุลู หุลู หุลู สะวาหายะฯ

๑๒. นะโม พุทธัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา รูปะขันโธ เวทะนาขันโธ สัญญาขันโธ สังขาระขันโธ วิญญาณะขันโธ นะโม อิติปิโส ภะคะวา.

นะโม ธัมมัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา รูปะขันโธ เวทะนาขันโธ สัญญาขันโธ สังขาระขันโธ วิญญาณะขันโธ นะโม สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม.

นะโม สังฆัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา รูปะขันโธ เวทะนาขันโธ สัญญาขันโธ สังขาระขันโธ วิญญาณะขันโธ นะโม สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ วาหะปะริตตัง.

นะโม พุทธายะ มะอะอุ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา ยาวะตัสสะหาโยโมนะ อุอะมะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา อุอะมะอะ วันทานะโม พุทธายะ นะอะกะติ นิสะระณะ อาระปะขุทธัง มะอะอุ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตาฯ

กรวดน้ำ (วิปัสสิต)

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ ด้วยเดชะผลบุญแห่งข้าได้สร้าง และสวดยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎกนี้ขอให้ไปค้ำชูอุดหนุนบิดามารดา ผู้มีพระคุณ และญาติกา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ แลเจ้ากรรมนายเวร พระมหากษัตริย์ และมิตรรักสนิท เพื่อนศาลาสัตว์น้อยใหญ่ พระภูมิเจ้าที่ เจ้ากรุงพาลี นางพระธรณี นางพระคงคา พระยายมราช นายนิริยะบาล ทั้งท้าว-จัตุโลกะบาล ศิรพุทธอำมาตย์ ชั้นจาตุมะหาราชิกาเบื้องบน จนถึงที่

สุดพรหมาเบื้องต่ำขึ้นมาจนถึงมนุษย์โลก โดยรอบสุดขอบจักรวาล อนันตะจักรวาล คุณพระศรีรัตนตรัย และเทพยดาทั้งหลาย ตลอดทั้งอินทร์ พรหม ยมยักษ์ คนธรรพ์ นาคา ท่านทั้งหลายที่ต้องทุกข์ ขอให้พ้นจากทุกข์ ท่านทั้งหลายที่ได้สุข ขอให้ได้สุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป ด้วยเดชะผลแห่งข้าอุทิศให้ไปนี้ จงเป็นอุปนิสัยปัจจัยแก่พระนิพพานในปัจจุบันแลอนาคตกาลเบื้องหน้าโน้นเทอญฯ

คาถาบูชาพระธาตุ (พระเขี้ยวแก้ว)

อะหัง วันทามิ อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ปูชะนัตถายะ ปะระมะสารีริกา ทาฐาธาตุง มัยหัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ ฯ

ข้าพเจ้าขอสักการะพระบรมสารีริกธาตุพระเขี้ยวแก้ว เพื่อบูชาพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่ข้าพเจ้า ตลอดกาลนาน

คำบูชาพระพุทธมหามณีรัตนปฏิมากร

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

พุทธะมะหามะณีระตะนะปะฏิมากะรัง ปูเชมิ
ทุติยัมปิ พุทธะมะหามะณีระตะนะปะฏิมากะรัง ปูเชมิ
ตะติยัมปิ พุทธะมะหามะณีระตะนะปะฏิมากะรัง ปูเชมิ
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ มะหาเตโช เจวะ มะหาปัญโญ จะ มะหาโภโค จะ มะหายะโส จะ ภะวันตุ เมฯ นิพพานัสสะ ปัจจะโย โหตุฯ (หรือ วาละลุกัง สังวาตังวา)

คาถาบูชาพระพุทธชินราช

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

อิเมหิ นานาสักกาเรหิ อะภิปูชิเตหิ ทีฆายุโก โหมิ อะโรโค สุขิโต สิทธิกิจจัง สิทธิกัมมัง ปิยัง มะมะ ปะสิทธิ ลาโภ ชะโย โหตุ สัพพะทา พุทธะชินะราชา อภิปาเลตุ มัง นะโมพุทธายะ ฯ

คาถาบูชาหลวงพ่อบ้านแหลม

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

สะทา วะชิระสะมุททะวะระวิหาเร ปะติฏฐิตัง นะระเทเวหิ ปูชิตัง ปัตตะหัตถัง พุทธะรูปัง อะหัง วันทามิ ทูระโต ฯ

บทสวดย่อ นะ มะ ระ อะ นะ เท วะ อะ

คาถาบูชาหลวงพ่อทอง

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

กาเยนะ	วาจายะ	มะยะเจตะสา
มาระวิชะยัง	สุวัณณะมานัง	มะหาเตชัง
มะหาลาภัง	พุทธะปฏิมัง	เมตตาจิตตัง
นะมามิหัง	โอมะ ศรี ศรี	ชัยยะ
ชัยยะ	สัพพะทุกขา	อุปัททวา
สัพพันตะรายา	สัพพะโรคา	วินาสสันติ
สะทาโสตถี	ภะวันตุ	เม

คาถาอาราธนาพระสมเด็จ

โตเสนโต วะระธัมเมนะ โตสัฏฐาเน สิเว วะเร
โตสัง อะกาสิ ชันตูนัง โตสะจิตตัง นะมา มิหัง ฯ

คาถาบูชาหลวงพ่อโสธร

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

นะทรงฟ้า โมทรงดิน พุทธทรงสินธุ์ ธาทรงสมุทร ยะทรงอากาศ พุทธังแคล้วคลาด ธัมมังแคล้วคลาด สังฆัง แคล้วคลาด ศัตรูภัยพาล วินาศสันติ นะกาโร กุกกุสันโธ สิโรมัชเฌ โมกาโร โกนาคะมะโน นานา จิตเต พุทธะกาโร กัสสะโป พุทโธ จะ ทะเวเนเต ธากาโร ศรีศากกะยะมุณี โคตะโม ยะกันเน ยะกาโร อะริยะเมตตรัยโย ชิวหาทีเต ปัจจะพุทธา นะมามิหัง ฯ

คาถาบูชาหลวงพ่อโต (วัดหลักสี่)

โตเสนโต วะระธัมเมนะ โตสัฏฐาเน สิเว วะเร
โตสัง อะกาสิ ชันตูนัง โตละจิตตัง นะมา มิหัง ฯ

คำอาราธนาพระสีวลี

สีวะลี จะมะหาเถโร เทวะตานะระ ปูชิโต โสระโห ปัจจะยาทิมหิ อะหัง วันทามิ ตัง สะทา สีวะลี จะ มะหาเถโร ยักขาเทวาภิปูชิโต โสระโห ปัจจะยาทิมหิ อะหัง วันทามิ ตัง สะทา สีวะลี เถระคุณัง เอตัง โสตถิ ภะวันตุ เม ฯ

คาถาบูชาหลวงพ่อพระใส (หนองคาย)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

อะระหัง พุทโธ โพธิชโย เสยยะคุโณ โพธิสัตโต มหาลาโภ ปิยัง มะมะ ภะวันตุโน โหตุ สัพพะทา ฯ

คาถาบูชาพระสังคจาย

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

ภะ คะ วา ติ

คาถาบูชาหลวงพ่อเพชร พิจิตร

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

กาเยนะ วาจายะ เจตะสา วา วะชิรัง นามะปะฏิปัง อิทธิปาฏิหาริยะกะรัง พุทธะรูปัง อะหัง วันทามิ สัพพะโส สะทา โสตถี ภะวันตุเม ฯ

คาถาบูชาหลวงพ่อมงคลบพิตร

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

พุทธัง อาราธนานัง ธัมมัง อาราธนานัง สังฆัง อาราธนานัง พุทธานุภาเวนะ ธัมมานุภาเวนะ สังฆังนุภาเวนะ ฆังรักปะทุมภาลาภา ภะวันตุเม ฯ

คาถาบูชาหลวงพ่อวัดไร่ขิง

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

กาเยนะ วาจายะ วะเจตะสา มะเหสักขายะ เทวะตายะ อะภิปาสิตัง อิทธิปฏิหาริกัง มังคะละจินตรานะ พุทธะปฏิมากะลัง ปูชามิหัง ยาวะชีวัญจะ สุกัมมิโก สุขะปัตถิ-ตายะ ฯ

พระคาถาบูชาหลวงพ่อพุทธนิลมณี

(วัดบางกุ้ง จ.สมุทรสงคราม)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

อะหัง พุทธนิลมณี สิระสา นะมามิ ชะยะ ตุภะวัง สัพพศัตรู วินาสสันติ ฯ

คาถาบูชาพระพุทธสิหิงค์

(นะโม ๓ จบ)

(นำ) หันทะ มะยัง พุทธะปะสังสา คาถาโย พุทธะสิหิงโค นามะ ภะณามะ เส

(รับ) อิติ ปะวะระสิหิงโค อุตตะมะยะโสปิ เตโช

ยัตถะ กัตถะ จิตโตโส สักกาโร อุปาโท สะกาละพุทธะ

สาสะนัง โชตะยันโตวะ ทีโป สุระนะเรหิ มะหิโต

ธะระมาโนวะ พุทโธติ ฯ

คาถาบูชาหลวงพ่อโต วัดบางพลีใหญ่ใน

ตั้งนะโม ๓ จบก่อน

อิมินาสักกาเรนะ พุทธะมหานุภาโว
อิมินาสักกาเรนะ ธัมมะมหานุภาโว
อิมินาสักกาเรนะ สังฆังมหานุภาโว
อิเมยันตา มหาเตชา มหานุภาตะชาติกา
มหามังคะละ สัมพุทตา อันตราเยวินาสะกา
สัพพะถะสุขะ สัมพุทตา อเนกาคุณันตา นานัปปะโก
สัพพะทุกขัง สัพพะภะยัง สัพพะโรคัง วินาสสันติ
สัพพะลาภัง สัพพะสุขัง ภะวันตุเม ฯ

คาถาบูชาพระกัจจายานะ

(หลวงพ่อใหญ่)

กัจจายานะมะหาเถโร
สัพพะสันตาปะวัตติโต
สัพพะเวระ มติกันโต
สัพพะถะ สัมมานะ สัมปันโน
สีติ ภูโต สัทธาเวภะวะ
หิตายะ ธนะสุขังโหตุตัสสะ
มหากัจจายานะ มหาเถรัสสะ
สาโภจะ มหาลาโภจะ อุปันโนโหตุ สัปปะทา ฯ

พระคาถาสวดต่ออายุ

อิติปิโส ภะคะวา พระอาทิตย์เทวา วิญญาณะสัมปันโน

อิติปิโส ภะคะวา พระจันทร์เทวา วิญญาณะสัมปันโน

อิติปิโส ภะคะวา พระอังคารเทวา วิญญาณะสัมปันโน

อิติปิโส ภะคะวา พระพุธเทวา วิญญาณะสัมปันโน

อิติปิโส ภะคะวา พระพฤหัสเทวา วิญญาณะสัมปันโน

อิติปิโส ภะคะวา พระศุกร์เทวา วิญญาณะสัมปันโน

อิติปิโส ภะคะวา พระเสาร์เทวา วิญญาณะสัมปันโน

อิติปิโส ภะคะวา พระราหูเทวา วิญญาณะสัมปันโน

อิติปิโส ภะคะวา พระเกตุเทวา วิญญาณะสัมปันโน

อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง

อิติปิโส ภะคะวา สัมมาสัมพุทโธ

อิติปิโส ภะคะวา วิชชาจะระณะสัมปันโน

อิติปิโส ภะคะวา สุคะโต

อิติปิโส ภะคะวา โลกะวิทู

อิติปิโส ภะคะวา อนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ

อิติปิโส ภะคะวา สัตถา เทวะมะนุสสานัง

อิติปิโส ภะคะวา พุทโธ

อิติปิโส ภะคะวา ภะคะวา ติ

(ให้ใช้ภาวนาสำหรับคนที่ดวงชะตาขาดเป็นการต่อดวงชะตาชีวิต และจะมีอานุภาพให้เกิดโชคลาภอำนาจบริวารและปราศจากภัยอันตรายให้ภาวนาทุกค่ำเช้า)

คาถาหลวงพ่อคง (สมุทรสงคราม)

นะโม ๓ จบ

พุทธังเพชร คงฆัง
ธัมมังเพชร คงฆัง
สังฆังเพชร คงฆัง
พุทธังมาเรโส ธัมมังมาเรโส
สังฆังมาเรโส
สัพพะพุทธานุภาเวนะ สัพพะธัมมานุภาเวนะ
สัพพะสังฆานุภาเวนะ สัพพะโสตถี ภะวันตุเต ฯ

คาถาบูชาสมเด็จปู่เทพโลกอุดร

ตั้งนะโม ๓ จบ

โลกุตโลจะมะหาเถโร อะหังวันทามิ
ตังสะทา เมตตาลาโภ
นะโสมิยะ อะหะพุทโธ

คาถาหลวงปู่ไข่

นะโมพุทธายะมิอุมิ

คาถาหลวงพ่อสด (วัดปากน้ำ)

สัมมาอะระหัง

คาถาหลวงปู่ครูบาเจ้าเกษม เขมโก

ธูป ๑ ดอก เทียน ๒ เล่ม กราบ ๑ ครั้ง

สะ มะ ณัง วัน ทา มิ

** คาถามหาลาภ **"มหาลาโภ ภะวะตุเม"** (๑๕ จบ)

บูชาพระธาตุ (ปีวอก)

กะปะณะคิริสะมิง ปัพพะเต มหากัสสะเปนะ

ฐาปิตังพุทธอุรังคะธาตุง สิระสานะมามิ ฯ

คาถาหลวงปู่ศุข (วัดมะขามเฒ่า)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ "มะอะอุ" (๙ จบ)

ขึ้นรถ ลงเรือ ขึ้นเครื่องบิน ท่องไว้เสมอ ป้องกันภัยพิบัติ ฯ

คาถาอิทธิฤทธิ์ (หลวงพ่อปาน)

พุทโธ พุทธัง นะกันตัง อะระหัง พุทโธ นะโม พุทธายะ

เป็นคาถาป้องกันตัว เมื่อเผชิญหน้ากับศัตรูที่มีศาสตราวุธร้ายแรงทุกชนิด ทั้งมีด ไม้ ปืน หรือระเบิด ให้ภาวนาดังนี้

"อุทธัง อุทโธ นะโม พุทธายะ"

มหามนต์

ฮเร กฤษณะ ฮเร กฤษณะ กฤษณะ กฤษณะ ฮเร ฮเร

ฮเร ราม ฮเร ราม ราม ราม ฮเร ฮเร ฯ

คาถาหลวงปู่โอภาสี (หลวงปู่ถนนตก)

อิติสุคะโต อะระหังพุทโธ นะโมพุทธายะ
ปะฐะวีคงคา พระภุมมะเทวะ ขะมามิหัง ฯ

คาถาหลวงปู่ทวด (เหยียบน้ำทะเลจืด)

ให้ท่านบูชาด้วยธูปแขก ๕ ดอก มะลิขาว ๕ ดอก ตั้งนะโม ๓ จบ แล้วระลึกถึงท่าน ขอบารมีต่าง ๆ ที่ต้องการแล้วสวดพระคาถาดังนี้

นะโมโพธิสัตโต อาคันติมายะ อิติภะคะวา (๓ จบ)

ยึดมั่นแล้วท่านจะได้อยู่เย็นเป็นสุข ปราศจากภัยพิบัติทั้งปวง

คาถาพระครูบาชุ่ม พุทธโก (วัดไชยมงคล)

วิวะ อะวะ สุสะตะ วิวะสวาหะ

(ระลึกถึงพระครูบาศรีวิชัย และพระครูบาชุ่ม พุทธโก วัดไชยมงคล)

คาถามหาอำนาจ (หลวงพ่อปาน)

เอวัง ราชะสีโห มะหานาทัง สีหะนาทะกัง สีหะนะเม สีละเตเชนะ นามะ ราชะสีโห อิทธิฤทธิ์ พระพุทธัง รักษา สารพัดศัตรู อะปะราชะยัง อิทธิฤทธิ์ พระธัมมัง รักษา สารพัดศัตรู อะปะราชะยัง อิทธิฤทธิ์ พระสังฆัง รักษา สารพัดศัตรู อะปะราชะยัง ฯ

ใช้เสกน้ำล้างหน้าทุกเช้า จะมีอำนาจ คนยำเกรง ศัตรูพ่ายแพ้

พระคาถาบูชาหลวงพ่อจง

วัดหน้าต่างนอก จ.พระนครศรีอยุธยา

ตั้งนะโม ๓ จบ

พุทธะสะโร โพธิสัตโต นะโมพุทธายะ ประสิทธิเม ฯ

คาถาพระพุทธเจ้าชนะมาร

(พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต)

ปัญจะมาเร ชิโนนาโถ ปัตโต สัมโพธิ มุตตะมัง จะตุสัจจัง ปะกาเสติ ธัมมะจักกัง ปะวัตตะยิ เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เม ชะยะมังคะลัง ฯ

ป้องกันอันตรายทั้งปวงฯ ศักดิ์สิทธิ์ยิ่งนัก

ชุมนุมเทวดา

(ถ้าจะสวดเจ็ดตำนานใช้)

สะรัชชัง สะเสนัง สะพันธุง นะรินทัง

ปะริตตานุภาโว สะทา รักขะตูติ

ผะริตวานะ เมตตัง สะเมตตา ภะทันตา

อะวิกขิตตะจิตตา ปะริตตัง ภะณันตุ

สัคเค กาเม จะ รูเป ศิริสิขะระตะเฎ จันตะลิกเข วิมาเน ทีเป รัฏเฐ จะ คาเม ตะรุวะนะคะหะเน เคหะวัตถุมหิ เขตเต ภุมมา จายันตุ เทวา ชะละถะละวิสะเม ยักขะคันธัพพะนาคา ติฏฐันตา สันติเก ยัง มุนิวะระจะนัง สาธะ

โว เม สุณันตุ ฯ

ธัมมัสสะวะนะ กาโล อะยัมภะทันตา ธัมมัสสะวะนะ กาโล อะยัมภะทันตา ธัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภะทันตา ฯ

(ถ้าจะสวดสิบสองตำนานใช้)

สะมันตา จักกะวาเพสุ อัตราคัจฉันตุ เทวะตา
สัทธัมมัง มุนิราชัสสะ สุณันตุ สัคคะโมกขะทัง ฯ

สักเค กาเม จะ รูเป คิริสิขะระตะเฏ จันตะลิกเข วิมาเน ฯลฯ

(เหมือนเจ็ดตำนานไปจนจบ)

มนต์คาถาบูชาองค์พ่อจตุคามรามเทพ



เครื่องบูชา ๑. พวงมาลัยดอกดาวเรือง ๒. จุดธูป ๙ ดอก ระลึกนึกถึงบูชาคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ บิดา มารดา ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์

แล้วตั้งสัจจะเอาความดีที่มีอยู่ในตนเองเป็นที่ตั้ง พึงทำจิตใจให้เป็นปกติ ตั้งสมาธิให้มั่นคง แล้วกล่าวนะโม ๓ จบ แล้วสวดบูชาว่า

จตุคามรามเทวัง โพธิสัตตัง มะหาคุณัง
มะหิทธิกัง อะหัง ปูเชมิ สิทธิลาโภ นิรันตะรัง

ข้าพเจ้า..................ขอบูชาท้าวจตุคามรามเทพโพธิสัตว์ ผู้มีพระคุณอันยิ่งใหญ่ มีฤทธานุภาพไพศาล ขอความสำเร็จและลาภจงมีแก่ข้าพเจ้าเป็นนิจนิรันดร และพึงตั้งจิตอธิษฐานในสิ่งที่ปรารถนาดีงามนั้นเทอญ ฯ

คาถาบูชาพระพรหม

โอมปะระเมสะนะมัสการัม

องการะนิสสะวะ รัง พรหมเรสสะยัม ภูปัสสะวะวิษณุ ไวยะทานะโมโทติลูกปัม ทะระมา ยิกยานัง ยะไวยะลา คะมุลัม สะทานันตะระ วิมุสะตินัน นะมัตเต นะมัตเตร

จะ อะการัง ตโถวาจะ เอตามาตาระยัต ตะมัน ตะรามา กัตถะนารัมลา จะสะระวะปะติตัม สัมโภพะกลโลทิวะทิยัม มะตัมยะ ฯ

คาถาบูชาพระพรหม (บทสั้น)

โอม พระพรหมมา ปฏิพาหายะ

ทุติยัมปิ พระพรหมา ปฏิพาหายะ

ตะติยัมปิ พระพรหมา ปฏิพาหายะ

คาถาพระพุทธเจ้าหลวง ร.๕

ตั้งนะโม ๓ จบ

พระสยามมินทร์โธ วะโรอิติ พุทธะ สังมิ, อิติอะระหัง สะหัสสะกายัง วะรัง, พุทโธ นะโมพุทธายะ (ว่า ๑ จบ)

อิติปิโส วิเสเสอิ อิเสเส พุทธะนา เมอิ อิเมนา พุทธะตังโสอิ อิโสตัง พุทธะปิติอิ (ว่า ๑ จบ)

ปิยะ มะมะ นะโม พุทธายะ

(ว่า ๑ จบ)

คาถาพญายม

ปะโตเมตัง ปะระชีวินัง สุขะโตจุติ
จิตะเมตะ นิพพานัง สุขาโตจุติ
ป้องกันภัยพิบัติทั้งปวง ฯ

คาถาบูชาพระลักษมี

โอม พระลักษมี อิตถีเทวะ เมตตัญจะ มหาลาโภ
ทุติยัมปิ พระลักษมี อิตถีเทวะ เมตตัญจะ มหาลาโภ
ตะติยัมปิ พระลักษมี อิตถีเทวะ เมตตัญจะ มหาลาโภ

คาถาบูชาพระอินทร์

โอม สักกะ เทวะวันทานัง สุขิตา มหาลาโภ
ทุติยัมปิ สักกะ เทวะวันทานัง สุขิตา มหาลาโภ
ตะติยัมปิ สักกะ เทวะวันทานัง สุขิตา มหาลาโภ

คาถาบูชาพระพิฆเณศร์

โอม พระพิฆเนศวร สิทธิ ประสิทธิเม มหาลาโภ
ทุติยัมปิ พระพิฆเนศวร สิทธิ ประสิทธิเม มหาลาโภ
ตะติยัมปิ พระพิฆเนศวร สิทธิ ประสิทธิเม มหาลาโภ

คาถาบูชาพระสรัสวดี

โอม สรัสวตี อิตถีเมตตัญจะ เทวะปัญชะเร ภะวันตุเม
ทุติยัมปิ สรัสวตี อิตถีเมตตัญจะ เทวะปัญชะเร ภะวันตุเม
ตะติยัมปิ สรัสวตี อิตถีเมตตัญจะ เทวะปัญชะเร ภะวันตุเม

คาถาบูชาพระนารายณ์

โอม นะโม นารายะ นามะ ภะวันตุเม
ทุติยัมปิ นะโม นารายะ นามะ ภะวันตุเม
ตะติยัมปิ นะโม นารายะ นามะ ภะวันตุเม

คาถาบูชาพระขันทกุมาร

โอม สะกันทะเทวะ ชนะมาเรนัง อานุรัก ขันตุ
ทุติยัมปิ สะกันทะเทวะ ชนะมาเรนัง อานุรัก ขันตุ
ตะติยัมปิ สะกันทะเทวะ ชนะมาเรนัง อานุรัก ขันตุ

คาถาบูชาสมเด็จพระนเรศวรมหาราช

(ของวัดใหญ่ชัยมงคล จ.พระนครศรีอยุธยา) นะโม ๓ จบ

อิติจิตตัง เอหิ เทวะตาหิ จะมหาเตโช นะระปูชิโต โสระโส ปัจจะยา ทิปปะติ นะเรโส จะ มหาราชา เมตตา จะ กะโรติ มหาลาภัง จะ ทาโสตถี ภะวันตุเม ฯ

คาถาบูชาพ่อบัณฑูรสิง (บางโทรัด)

นะโม ๓ จบ

อิมัง อัคคี พหูปุพผัง ปะทีปะทุมัง
พุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา ปะติปะติ บูชา
ศรีอริยะเมตไตรโย มหาลาโภ นะโมกรรมมัง
สัพพะทุกขัง ภะวันตุเม

อิมินา สักกาเรนะ บัณฑูรสิงหะ ปิตะรัง อะภิปูชะยามิ
อิมินา สักกาเรนะ สิงหะบัณฑูร ปิตะรัง อะภิปูชะยามิ
อิมินา สักกาเรนะ อาจาริยะคุนัง อะภิปูชะยามิ ฯ

คาถาบูชา
สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

โอม สิโน ราชาเทวะ ชะยะ ตุภะวัง สัพพศัตรู วินาสสันติ
โอม สิโน ราชาเทวะ นะมา มิหัง ฯ

คาถากรมหลวงชุมพรเขตอุดมศักดิ์

ว่านะโม ๓ จบ

ระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นึกถึงคุณบิดา มารดา นึกถึงคุณครูบาอาจารย์

โอม ชุมพร จุติ อิทธิ กะระนังสุโข นะโม พุทธายะ
นะ มะ พะ ทะ จะ พะ กะ สะ มะ อะ อุ ฯ

ท่อง ๙ จบ

คาถาพระแม่ธรณี

ตั้งนะโม ๓ จบก่อน

ตัสสา เภสีสะโต ยะกาคงคา โสตัง ปะวัตตันติ
มะระเสนา ปติฏฐาตุง อะสัก โกนโต ปะลายิงสุ
ปริมานุภาเวนะ มะระเสนา ปะระชิตา ทิโสทิสัง
ปะลายังติ วิทังเสติ อะเสสะโต ฯ

สาธุ

บทพระคาถาอัญเชิญเทวดากลับ
(ส่งเทวดากลับ)

ทุกขัปปัตตา จะ นิททุกขา ภะยัปปัตตา จะ นิพภะยา
โสกัปปัตตา จะ นิสโสกา โหนตุ สัพเพปิ ปาณิโน
เอตตาวะตา จะ อัมเหหิ สัมภะตัง ปุญญะสัมปะทัง
สัพเพ เทวานุโมทันตุ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา
ทานัง ทะทันตุ สัทธายะ สีลัง รักขันตุ สัพพะทา
ภาวะนาภิระตา โหนตุ คัจฉันตุ เทวะตาคะตา ฯ
สัพเพ พุทธา พะลัปปัตตา ปัจเจกานัญจะ ยัง พะลัง
อะระหันตานัญจะ เตเชนะ รักขัง พันธามิ สัพพะโส ฯ

การทำบุญทั่วๆ ไป

ก่อนที่จะประกอบพิธีทำบุญใดๆ ในพุทธศาสนาให้เจ้าภาพปฏิบัติดังนี้ทุกครั้ง คือ

๑. จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย

กราบ ๓ ครั้ง แล้วกล่าวคำบูชา

อิมินา สักกาเรนะ พุทธัง อะภิปูชะยามิ
อิมินา สักกาเรนะ ธัมมัง อะภิปูชะยามิ
อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิ

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ
สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ
สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ ฯ

กล่าวคำสมาทานศีล ๕

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสะระเณนะ
สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ
ตุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสะระเณนะ
สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ
ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสะระเณนะ
สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

๒. จากนั้นให้ทุกคนที่ร่วมในพิธีกล่าวคำตามพระภิกษุสงฆ์ เพื่อรับศีล

๓. เมื่อรับศีลแล้วให้เจ้าภาพเปล่งวาจาด้วยเสียงดังถวายสิ่งของตามที่จะกระทำได้แต่ละครั้ง เช่น ถวายสังฆทาน ถวายผ้ากฐิน ถวายผ้าป่า ถวายพระพุทธรูป เป็นต้น

จากนั้นก็กรวดน้ำอุทิศส่วนบุญส่วนกุศล เป็นอันว่าเสร็จพิธีการทำบุญที่ถูกต้องและจะก่อให้เกิดเป็นมหากุศลทันที

คำถวายสังฆทาน (ทั่วไป)

อิมานิ มะยัง ภันเต ภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุโน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ ภัตตานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ ฯ

คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอน้อมถวาย ภัตตาหารกับทั้งบริวารเหล่านี้ แด่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับภัตตาหารกับทั้งบริวารเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ

(จบแล้วนำสิ่งของประเคนพระ รับพร และกรวดน้ำ)

คำถวายสังฆทาน
(อุทิศให้ผู้ตาย)

อิมานิ มะยัง ภันเต มะตะกะภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุโน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ มะตะกะภัตตานิ สะปะริวารานิ ปฏิคคัณหาตุ อัมหากังเจวะ มาตาปิตุ อาทีนัญจะ ญาตะกานัง กาละตะกานัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ ฯ

คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอน้อมถวาย มะตะกะภัตตาหารกับทั้งบริวารเหล่านี้ แด่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับซึ่ง มะตะกะภัตตาหารกับทั้งบริวารเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย แก่ญาติทั้งหลายที่ล่วงลับไปแล้ว มีมารดา บิดา เป็นต้นด้วย สิ้นกาลนานเทอญ ฯ

(จบแล้วกราบและนำสิ่งของประเคนพระ รับพร และกรวดน้ำ)

คำถวายดอกไม้ธูปเทียนเพื่อบูชา

อิมินา มะยัง ภันเต ทีปะธูปะปุปผะวะรานิ ระตะนัตตะยัสเสวะ อะภิปูชะยามะ อัมกาหัง ระตนัตตะยัสสะ ปูชา ทีฆะรัตตัง หิตะสุขาวะหา โหตุ อาสะวักขะยัปปัตติยา ฯ

คำแปล

ข้าแต่พระคุณเจ้าทั้งหลายผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอบูชาธูปเทียน และดอกไม้อันประเสริฐเหล่านี้ แก่พระรัตนตรัย กิริยาที่บูชาแก่พระรัตนตรัยนี้ จงเป็นผลนำมาซึ่งประโยชน์ และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนาน จงเป็นไปเพื่อให้ถึงซึ่งพระนิพพานเป็นที่สิ้นไปแห่งอาสวะกิเลสเทอญ ฯ

คำถวายกระทงสำหรับลอยประทีป

มะยัง อิมินา ปะทีเปนะ อะสุกายะ นัมมะทายะ นะทิยา ปุลิเน ฐิตัง มุนิโน ปาทะวะลัญชัง อะภิปูเชมะ อะยัง ปะทีเปนะ มุนิโน ปาทะวะลัญชัสสะ ปูชา อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ สังวัตตะตุ ฯ

คำแปล

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอบูชาซึ่งรอยพระพุทธบาท ที่ตั้งอยู่เหนือหาดทรายในแม่น้ำชื่อนัมมทานทีโน้น ด้วยประทีปนี้ กิริยาที่บูชารอยพระพุทธบาทด้วยประทีปนี้ ขอจงเป็นไปเพื่อประโยชน์ และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายสิ้นกาลนานเทอญ ฯ

คำจบข้าวใส่บาตรและถวายของทำบุญ

ข้าวและทรัพย์ของข้าพเจ้า ได้มาโดยบริสุทธิ์ ยกขึ้นเหนือหัว ขอบูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จิตใจจำนง ต่อพระนิพพาน

ขอให้ถึงเมืองแก้ว ขอให้แคล้วบ่วงมาร ขอให้พบพระศรีอาริย์ เข้าถึงพระนิพพานในอนาคตกาลอันใกล้นี้เทอญ ฯ

คำถวายผ้ากฐิน

อิมัง มะยัง ภันเต สะปะริวารัง กะฐินะจีวะระทุสสัง สังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุโน ภันเต สังโฆ อิมัง สะปะ-ริวารัง กะฐินะทุสสัง ปะฏิคคัณหาตุ ปะฏิคคะเหตตะวาจะ อิมินา ทุสเสนะ กะฐินัง อัตถะระตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ ฯ

คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอน้อมถวายผ้ากฐินจีวรกับทั้งบริวารนี้ แต่พระสงฆ์ ขอพระสงฆ์จงรับผ้ากฐินกับทั้งบริวารนี้ของข้าพเจ้าทั้งหลาย และเมื่อรับแล้วขอจงกรานใช้กฐินด้วยผ้านี้ เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ ฯ

คำถวายผ้าป่า

อิมานิ มะยัง ภันเต ปังสุกูละจีวะรานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ ปังสุกูละจีวะรานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ ฯ

คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอน้อมถวายผ้าบังสุกุลจีวร กับทั้งบริวารนี้ แก่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับผ้าบังสุกุลจีวรกับทั้งบริวารเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ ฯ

คำลากลับบ้าน

หันทะทานิ มะยัง ภันเต อาปุจฉามะ พะหุ กิจจา มะยัง พะหุกะระณียา ฯ

พระสงฆ์ผู้รับกล่าวคำ **ยัสสะทานิ ตุมเห กาลัง มัญญะถะ**

ผู้ลาพึงรับพร้อมกันว่า **สาธุ ภันเต** แล้วกราบ ๓ ครั้ง

คาถาบูชาเงิน
(ของเก่า)

อิติบูชาจะมหาราชา สัพพะเสน่หา อะระหังสัมมาสัมพุทโธมามา ยาตรายามดี วันชัยมารศรี สวัสดีลาโภ นะโมพุทธายะ ฯ

เป็นคาถาเก่าแก่ ผู้ใดสวดภาวนาเป็นประจำ จะทำให้การดำเนินชีวิตประสบความสุข ความเจริญรุ่งเรือง เป็นพ่อค้าแม่ค้าพาณิชย์ทั้งน้อยใหญ่ จะบังเกิดโชคลาภ ทรัพย์สินเงินทองเพิ่มพูนดีนักแล ฯ

คำจบเงินทำบุญ

ทรัพย์ของข้าพเจ้า ได้มาโดยบริสุทธิ์
ขอบูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
จิตใจจำนง ตรงต่อนิพพาน
ขอให้ถึงเมืองแก้ว ขอให้แคล้วบ่วงมาร
ขอให้พบพระศรีอาริย์ ในอนาคตกาลนั้น เทอญ ฯ

คาถาเสกน้ำล้างหน้าประจำวัน

เมื่อตักน้ำมาแล้วให้ผินหน้าไปทางทิศตะวันออก เอานิ้วชี้ข้างขวาเขียน "มะอะอุ" ลงในน้ำพร้อมกับบริกรรมพุทธมนต์ มะอะอุ พ่นใส่น้ำ ๓ จบ จึงอธิษฐานและสวดบทพระพุทธมนต์

พระพุทธล้างหน้า พระธรรมล้างทุกข์ พระสงฆ์เพิ่มสุข
ยาตรายามดี สวัสดีมีชัย อิติปิโส ภะคะวา ฯ

แล้วจึงล้างหน้าและประพรมตบท้ายทอย ๓ ครั้ง เจริญสุขยิ่ง

คำอาราธนาศีล ๕

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ ฯ

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ ฯ

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ ฯ

ศีล ๕

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

กาเมสุมิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ ฯ

อิมานิ ปัญจะ สิกขาปะทานิ
สีเลนะ สุคะติง ยันติ สีเลนะ โภคะสัมปะทา
สีเลนะ นิพพุติง ยันติ ตัสมา สีลัง วิโสธะเย

คำอาราธนาธรรม (พระเทศน์)

พรัหมมา จะ โลกาธิปะตี สะหัมปะตี กัตอัญชะลี อันธิวะรัง อะยาจะถะ สันตีธะ สัตตาปปะระชัก ขะชาติกา เทเสตุ ธัมมัง อะนุกัมปิมัง ปะชัง ฯ

ท้าวสหัมบดีแห่งโลก ได้ประคองอัญชลีทูลวิงวอนพระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐว่า สัตว์ผู้มีธุลีในดวงตาน้อย มีอยู่ในโลกนี้ขอพระคุณเจ้าโปรดแสดงธรรมอนุเคราะห์ด้วยเถิด

อาราธนาพระปริตร (พระเจริญพุทธมนต์)

วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา,
สัพพะทุกขะวินาสายะ ปะริตตัง พรูถะ มังคะลัง
วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา

สัพพะภะยะวินาสายะ ปะริตตัง พรูถะ มังคะลัง,
วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา.
สัพพะโรคะวินาสายะ ปะริตตัง พรูถะ มังคะลัง

ท่านทั้งหลายจงสวดซึ่งพระปริตร อันเป็นมงคลเพื่อห้ามความวิบัติ เพื่อความสำเร็จในสมบัติทุกอย่าง เพื่อให้ทุกข์ภัยโรคทั้งหลายทั้งปวงพินาศไป

คำบูชาพระภูมิ

นะโมเม ชะยะ มังคะลัง ภูมิเทวานัง สักการะ วันธะนัง
สาธุ สาธุ

คำถวายเครื่องสังเวยพระภูมิเจ้าที่

อิมัง สูปะพะยัญชะนะสัมปันนัง สะอุทะกัง วะรัง
ภูมมัสสะเทมิฯ

คำลาเครื่องสังเวยพระภูมิเจ้าที่

เสสัง มังคะลัง ยาจะมิ

คำหลั่งน้ำถวายพระภูมิ

อะยัง ภูมิปะเทโส วิสุงคาโม สุขี โหตุ
ขอภูมิประเทศ ส่วนแห่งบ้านนี้ จงมีความสุข ฯ

คำขอขมาและอธิษฐานจิต

อธิษฐานหน้าพระพุทธรูป หรือสวดก่อนนอนก็ได้

(นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ๓ จบ)

สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะเม ภันเต อุกาสะ ทะวา รัตตะเยนะ กะตัง

สัพพัง อะปะระราธัง ขะมะถะเม ภันเต อุกาสะ ขะมามิ ภันเต

หากข้าพเจ้า จงใจหรือประมาทพลาดพลั้ง ล่วงเกิน บิดา-มารดา ครูบาอาจารย์ พระพุทธ พระธรรม พระอรหันต์ทุกพระองค์ พระอริยสงฆ์เจ้า ตลอดจนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย รวมถึงผู้มีพระคุณและท่านเจ้ากรรมนายเวร จะด้วยกาย วาจา ใจ ก็ดี ขอได้โปรดอโหสิกรรมแก่ข้าพเจ้าด้วย หากข้าพเจ้ามีเจ้าของในตัวติดตามมา ขออนุญาตมีคู่มีครอบครัวได้เหมือนคนปกติทั่วไป ขอถอนคำอธิษฐาน คำสาบานที่จะติดตามคู่ในอดีต ขอให้ต่างฝ่ายต่างเป็นอิสระต่อกัน

ข้าพเจ้าจะประพฤติตนในทางที่ถูก ที่ชอบ ที่ควร ขอบุญบารมีในอดีตกาลที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบัน จงส่งผลให้ข้าพเจ้าและครอบครัวตลอดจนบริวารที่เกี่ยวข้อง จงเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ สติปัญญา ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ อุปสรรคใด ๆ โรคภัยใด ๆ ขอให้มลายสิ้นไป ขอให้ข้าพเจ้ามีความสว่างทั้งทางโลกทางธรรมตั้งแต่บัดนี้ตราบเข้าสู่พระนิพพานเทอญ

หากมีผู้ใดเคยสร้างเวรสร้างกรรมกับข้าพเจ้า ไม่ว่าจะชาติใดภพใดก็ตาม ข้าพเจ้ายินดีอโหสิกรรมให้ ขอถอนความพยาบาท ความอาฆาต และคำสาปแช่งในทุกชาติ ทุกภพ ขอให้ข้าพเจ้าพ้นจากคำสาปแช่งของปวงชน ของเจ้ากรรมนายเวร ขอให้พ้นนรกภูมิ ทั้งทางโลกทางธรรมเทอญ

คาถากำแพงแก้วเจ็ดชั้น

พุทธัง สัตตะรัตนะมหาปการัง สะระณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สัตตะรัตนะมหาปการัง สะระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สัตตะรัตนะมหาปการัง สะระณัง คัจฉามิ

สำหรับสวดภาวนา เสมือนมีกำแพงแก้วมหึมาคุ้มกัน แม้อยู่ในถิ่นอันตราย ศัตรูและสัตว์ร้ายไม่อาจทำอะไรได้ กลางคืนให้สวด ๕ จบ แล้วเอาจิต (นึกเห็น) วงรอบบ้านเริ่มจากขวาไปซ้าย เป็นทักษิณาวัตร ป้องกันสรรพภัยวิเศษนักแล

คาถาบูชาดวงชาตา (ของเก่า)

นะโม เม สัพพะเทวานัง สัพพะคะระหะ จะ เทวานัง

สุริยัญจะ ปะมุญจะถะ สะสิ ภุมโม จะ เทวานัง

วุโธ ลาภัง ภะวิสสะติ ชีโว สุกะโร จะ มะหาลาภัง

โสโร ราหูเกตุ จะ มะหาลาภัง สัพพะ ภะยัง วินาสสันติ

สัพพะทุกขัง วินาสสันติ สัพพะโรคัง วินาสสันติ

ลักขะณา อะหัง วันทามิ สัพพะทา สัพพะเทวา มัง ปาละยันตุ

สัพพะทา เอเตนะ มังคะละเตเชนะ สัพพะโสตถี ภะวันตุเม ฯ

เพื่อเสริมดวงชาตา จงผูกดวงชาตาของตน พร้อมเขียนชื่อนามสกุลของตนไว้ใต้ดวงชะตาหรือดวงที่เรียกว่า "ดวงพิชัยสงคราม" แล้วเอาดวงชาตาบรรจุ หรือวางตั้งไว้ข้างฐานพระ เมื่อจะบูชาดวงชาตาพึงว่าคาถานี้เพื่อจะได้เกิดลาภสักการะ เป็นสุขสวัสดิ์พิพัฒนมงคลเลิศล้นดีนักแล ฯ

คาถาขอฝน

(สวดตามกำลังวัน)

สุภูโต จะ มะหาเถโร มะหากาโย มะโหทะโร
นีละวัณโณ มะหาเตโช ปะวัสสันตุ วะลาหะกา
อะภิตถะนะยัง ปะชุนนะ นิธิง กากัสะ นาสะยะ
กากัง โสกายะ รันเธหิ มัตเฉ โสกา ปะโมจะยะ ฯ

คาถาขอฝน (อีกแบบหนึ่ง)

สุภูโต จะ มะหาเถโร มะหากาโย มะโหทะโร
นีละวัณโณ มะหาเตโช ปะวัสสันตุ วะลาหะกา
ฉันนา เม กุฏิกา สุขา นิวาตา วัสสะ เทวะ ยะถาสุขัง
จิตตัง เม สุสะมาหิตัง วิมุตตัง อาตาษี วิหะรามิ วัสสะ เทวาติ ฯ

คาถาค้าขายดี (ของเก่า)

พุทธัง พะหุชะนานัง
เอหิจิตตัง เอหิมะนุสสานัง
เอหิลาภัง เอหิเมตตา
ชมภูทีเป มนุสสานัง
อิตถิโย ปุริโส จิตตัง พันธังเอหิ ฯ

พ่อค้าแม่ค้าพาณิชย์นิยมเสกเป่า ๓ จบ ๗ จบ ทำน้ำมนต์ล้างหน้าและประพรมสินค้าขายของดีนักแล (อธิฐานและใส่บาตรทุกวันตามศรัทธาจะบังเกิดโชคลาภ)

ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

เมื่อตายแล้ว ผลของกรรมจะปรากฏดังนี้

ผู้มีความโลภ โกรธ หลง	จะเกิดเป็น เปรตและสัตว์เดรัจฉาน
ผู้มีศีล ๕	จะเกิดเป็น มนุษย์
ผู้มีหิริโอตตัปปะ	จะเกิดเป็น เทวดา
ผู้มีฌาน	จะเกิดเป็น พรหม
ผู้ไม่มีกิเลส	จะเกิดเป็น อรหันต์ (เข้านิพพาน)

คำขอขมาโทษพระรัตนตรัย

อัจจะโย โน ภันเต อัจจัคคะมา ยะถาพาเล ยะถามุฬเห ยะถาอะกุสะเล เย มะยัง ภันเต ชาติโต ปัฏฐายะ ปะมาทัง วา อาคัมมะ อะนิโยนิโสมะนะสิการัง วา อาคัมมะ พุทเธ วา ธัมเม วา สังเฆ วา อะคาระวัง อะกะริมํหา กาเยนะ วา วาจายะ วา มะนะสา วา สัมมุขาปิ ปะรัมมุขาปิ เตสัง โน ภันเต อัจจะยัง อัจจะยะโต ปะฏิคคัณหาตุ อายะติง สังวะรายะ ฯ

คำภาวนาเวลารดน้ำศพ

กายะกัมมัง วะจีกัมมัง มะโนกัมมัง อะโหสิกัมมัง สัพพะปาปัง วินัสสะตุ อิทัง มะตะกะสะรีรัง อุทะกัง วิยะสิญจิตัง อะโหสิกัมมัง

กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ มโนกรรม ๓ ขอให้อโหสิกรรมแก่ข้าพจ้า ทั้งต่อหน้าและลับหลังด้วยเทอญ

คำภาวนาเวลาทอดผ้าศพให้พระบังสุกุล

นามะรูปัง อะนิจจัง นามะรูปัง ทุกขัง นามะรูปัง อะนัตตา นามรูป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

คำภาวนาเวลาเผาศพ

อะยัมปิ โข เม กาโย เอวัง ภาวี เอวัง ธัมโม เอวัง อะนะตีโต

กายของเรานี้ต้องเป็นอย่างนี้เหมือนกัน มีอย่างนี้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้

คำบูชาศพ เช่น ศพบิดา

(ในเวลาจุดธูปเทียนบูชา หรือในเวลานำอาหารคาวหวานไปวางบูชาที่ศพ ว่าเป็นภาษาไทย

พระคุณอันใดที่คุณพ่อได้เกื้อกูลสงเคราะห์ อนุเคราะห์ และชุบเลี้ยงลูกมาจนตราบเท่าทุกวันนี้ ลูกขอบูชาพระคุณอันนั้นด้วยเครื่องสักการะนี้ *(กราบ)*

ถ้าเป็นศพมารดา ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา พี่ ก็เปลี่ยนชื่อไปตามบุคคลนั้น ๆ เช่น เปลี่ยนคำว่า คุณพ่อ เป็น คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย คุณลุง คุณป้า คุณน้า คุณอา หรือคุณพี่ และเปลี่ยนคำแทนชื่อของตนให้ถูกต้อง เช่น ลูก หลาน หรือน้อง ถ้าผู้ตายไม่ได้เคยชุบเลี้ยงตนมาแต่ก่อนก็ตัดคำว่า “และชุบเลี้ยงออกเสีย”

บทปลงสังขาร ๑

มนุษย์เราเอ๋ย เกิดมาทำไม
นิพพานมีสุข อยู่ใยมิไป
ตัณหาหน่วงหนัก หน่วงชักหน่วงไว้
ฉันไปมิได้ ตัณหาผูกพัน
ห่วงนั้นพันผูก ห่วงลูกห่วงหลาน
ห่วงทรัพย์สินศฤงคาร จงสละเสียเถิด
จะได้ไปนิพพาน ข้ามพ้นภพสาม
ยามหนุ่มสาวน้อย หน้าตาแช่มช้อย
งามแล้วทุกประการ แก่เฒ่าหนังยาน
แต่ล้วนเครื่องเหม็น เอ็นใหญ่เก้าร้อย
เอ็นน้อยเก้าพัน มันมาทำเข็ญใจ
ให้ร้อนให้เย็น เมื่อยขบทั้งตัว
ขนคิ้วก็ขาว นัยน์ตาก็มัว
เส้นผมบนหัว ดำแล้วกลับหงอก
หน้าตาเว้าวอก ดูน่าบัดสี
จะลุกก็โอย จะนั่งก็โอย
เหมือนดอกไม้โรย ไม่มีเกสร
จะเข้าที่นอน พึงสอนภาวนา
พระอนิจจัง พระอนัตตา
เราท่านเกิดมา รังแต่จะตาย
ผู้ดีเข็ญใจ ก็ตายเหมือนกัน
เงินทองทั้งนั้น มิติดตัวไป

ตายไปเป็นผี ลูกเมียผัวรัก
เขาชักหน้าหนี เขาเห็นซากผี
เปื่อยเน่าพุพอง หมู่ญาติพี่น้อง
เขาห้ามเอาไป เขาวางลงไว้
เขานั่งร้องไห้ แล้วกลับคืนมา
อยู่แต่ผู้เดียว ป่าไม้ชายเขียว
เหลียวไม่เห็นใคร เห็นแต่ฝูงแร้ง
เห็นแต่ฝูงกา เห็นแต่ฝูงหมา
ยื้อแย่งกันกิน ดูน่าสมเพช
กระดูกกูเอ๋ย เรี่ยรายแผ่นดิน
แร้งกาหมากิน เอาเป็นอาหาร
เที่ยงคืนสงัด ตื่นขึ้นมินาน
ไม่เห็นลูกหลาน พี่น้องเผ่าพันธุ์
เห็นแต่นกเค้า จับเจ่าเรียงกัน
เห็นแต่นกแสก ร้องแรกแหกขวัญ
เห็นแต่ฝูงผี ร้องไห้หากัน
มนุษย์เราเอ๋ย อย่าหลงนักเลย
ไม่มีแก่นสาร อุตส่าห์ทำบุญ
ค้ำจุนเอาไว้ จะได้ไปสวรรค์
จะได้ทันพระเจ้า จะได้เข้านิพพาน

อะหัง วันทามิ สัพพะโส

อะหัง วันทามิ นิพพานะปัจจะโยโหตุ ฯ

~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~

คำแผ่เมตตาสำหรับตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีความสุขเถิด

อะหัง นิททุกโข โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ปราศจากทุกข์

อะหัง อะเวโร โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ไม่มีเวร

อะหัง อัพยาปัชโฌ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ปราศจากการเบียดเบียน

อะหัง อะนีโฆ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ไม่มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ ฯ ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด.

คำแผ่เมตตาให้กับผู้อื่นหรือสรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อัพยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อนีฆา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ ฯ จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด.

บทแผ่ส่วนกุศล

อิทัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ มาตาปิตะโร, ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้า มีความสุข

อิทัง เม ญาตีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย, ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า มีความสุข

อิทัง เม คุรูปัชฌายาจริยานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ คุรูปัชฌายาจริยา, ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า มีความุข

อิทัง สัพพะเทวะตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เทวา, ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เทวดาทั้งหลายทั้งปวง มีความุข

อิทัง สัพพะเปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เปตา, ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่เปรตทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เปรตทั้งหลายทั้งปวง มีความุข

อิทัง สัพพะเวรีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เวรี, ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง มีความุข

อิทัง สัพพะสัตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ สัตตา ฯ ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง มีความสุขทั่วหน้ากัน เทอญฯ

คำกรวดน้ำ

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ ด้วยเดชะผลบุญแห่งข้าได้สร้างและสวดแล้วนี้ ขอให้ไปค้ำชูอุดหนุนบิดามารดา ผู้มีพระคุณ ญาติกา ครู อุปัชฌาย์อาจารย์ เจ้ากรรมนายเวร พระมหากษัตริย์ มิตรรักสนิท เพื่อนสาราสัตว์น้อยใหญ่ พระภูมิเจ้าที่ เจ้ากรุงพาลี พระนางธรณี พระนางคงคา พระยายมราช นายนิริยะบาล ทั้งท้าวจตุโลกะบาล ศิรพุทธอำมาตย์ ชั้นจาตุมะหาราชิกาเบื้องบนจนถึงที่สุดพรหมา เบื้องต่ำขึ้นมาจนถึงมนุษย์โลก โดยรอบสุดขอบจักรวาล อนันตะจักรวาล คุณพระศรีรัตนตรัย และเทพยดาทั้งหลาย ตลอดทั้งอินทร์ พรหม ยมยักษ์ คนธรรพ์ นาคา ท่านทั้งหลายที่ต้องทุกข์ ขอให้พ้นจากทุกข์ ท่านทั้งหลายที่ได้สุขขอให้ได้สุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป ด้วยเดชะผลบุญแห่งข้าอุทิศให้ไปนี้ จงเป็นอุปนิสัยปัจจัยแก่พระนิพพานในปัจจุบันแลอนาคตกาลเบื้องหน้าโน้นเทอญ ฯ

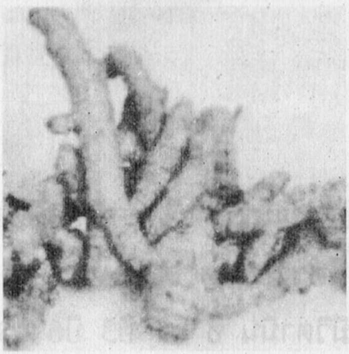
กรวดน้ำแบบย่อ

อิทัง เม ญาตีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย ฯ

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า จงมีความสุขเถิด ฯ

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

สมุนไพร

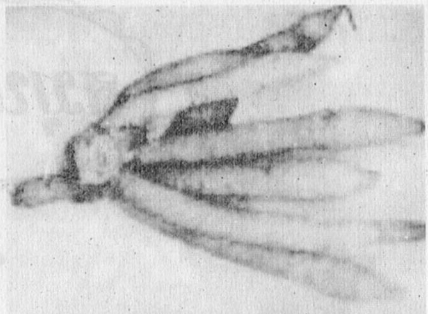


ขมิ้นชัน

ใช้กินเหง้าของขมิ้นชัน โดยการปอกเปลือก หรือตากแห้งแล้วบดเป็นผงใช้ประกอบอาหารได้หลายอย่าง และแบบผงบรรจุแคปซูลเพื่อสะดวกแก่การกิน

ขมิ้นชันมีประโยชน์ และสรรพคุณหลายประการดังนี้

- ขมิ้นชันมีวิตามิน เอ,ซี,อี ที่เข้าสู่ร่างกายแล้วจะทำงานพร้อมกันทั้ง 3 ตัว จึงมีผลทำให้ช่วยลดไขมันในตับ
- สมานแผลภายในกระเพาะอาหาร
- ช่วยย่อยอาหาร
- ทำความสะอาดให้ลำไส้
- เปลี่ยนไขมันให้เป็นกล้ามเนื้อ
- ต้านอนุมูลอิสระป้องกันการเกิดมะเร็งในตับ
- สร้างภูมิคุ้มกันให้กับผิวหนัง
- กำจัดเชื้อราที่ปนเปื้อนในอาหารที่กินเข้าไปแล้วสะสมในร่างกายเตรียมก่อตัวเป็นเซลล์มะเร็ง
- ช่วยขับน้ำนมสำหรับสตรีหลังคลอดบุตรได้ดีรองมาจากการกินหัวปลี

กระชาย

(ในหนังสือเล่มนี้จะกล่าวถึงกระชายเหลืองเพียงอย่างเดียว)

"เปรียบเทียบกระชายคือโสมของไทย คือราชาแห่งสมุนไพร"

กระชายปั่นคั้นน้ำ น้ำกระชายมีวิตามิน ซี บี1 บี3 บี6 และแคลเซียม

- ช่วยบำรุงเส้นเอ็นให้แข็งแรง กระดูกไม่เปราะบาง
- ช่วยบำรุงตับ ไตให้แข็งแรง ดูแลระบบมดลูก รังไข่ กระเพาะปัสสาวะ ดูแลหูรูดกระเพาะปัสสาวะให้แข็งแรง
- ช่วยบำรุงหัวใจ ระบบกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง เต้นสม่ำเสมอ ช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงหัวใจได้ดีขึ้น
- ช่วยฟื้นฟูต่อมไร้ท่อต่างๆ เช่น ต่อมไธรอยด์ ต่อมใต้สมอง ต่อมหมวกไตและตับอ่อน เมื่อต่อมไธรอยด์ปกติดีจะไม่เป็นโรคคอพอก และยังมีส่วนในการช่วยลดกรดยูริค
- ช่วยปรับสมดุลของฮอร์โมนเพศหญิง คือ แอสโตรเจน และฮอร์โมนเพศชาย คือ เทสโทสเตอโรน ซึ่งมีอยู่ในร่างกายของทุกคน ไม่ว่าผู้ชายหรือผู้หญิง ถ้าผู้หญิงมีฮอร์โมนเพศหญิงในตัวมากเกินไปก็

อาจจะเป็นมะเร็งเต้านม หรือมีน้อยไปก็อาจจะเป็นมะเร็งปากมดลูก ส่วนผู้ชายนั้นน้ำกระชายจะช่วยคุมไม่ให้ต่อมลูกหมากโต

- ช่วยบำรุงสมอง ช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงสมองส่วนกลางคืนดีขึ้น ถ้ากินคู่กับใบบัวบก จะบำรุงสมองได้โดยตรงต้องกินเป็นประจำเพื่อป้องกันความจำเสื่อม
- ปรับความดันโลหิตให้พอดี ไม่ให้สูงมากหรือต่ำมากเกินไป
- ดื่มน้ำกระชายเป็นประจำ ช่วยให้เส้นผมไม่หงอกก่อนวัย เล็บมือ เล็บเท้า แข็งแรง
- ช่วยขับน้ำคาวปลา สตรีหลังคลอดบุตร

ในน้ำกระชายมีอาหารอยู่ 2 กลุ่ม

1. กลุ่มละลายในน้ำ
2. กลุ่มที่ละลายในไขมัน

เมื่อกินน้ำกระชายเข้าไปแล้ว ในกระเพาะเรามีน้ำ มีไขมัน และจุลินทรีย์ สองกลุ่มจะแยกกันทำหน้าที่ของมันเอง ตัวจุลินทรีย์ในกระเพาะจะทำให้เกิดแอลกอฮอล์ขึ้นมา เพื่อทำหน้าที่สกัดตัวยากลุ่มที่ละลายในน้ำออกมาจากน้ำกระชายได้เอง ส่วนกลุ่มที่ละลายในไขมันก็ทำงานของเขาเอง

คนปกติดื่มน้ำกระชายเพื่อบำรุงเอาไว้ จะช่วยป้องกันไม่ให้เป็นโรคไต ผู้ชายป้องกันไม่ให้ต่อมลูกหมากโต ผู้หญิงป้องกันไม่ให้เป็นมดลูกโต

ในน้ำกระชาย 1 แก้ว มีคุณค่าสูงกว่านม 1 แก้วหลายๆ เท่า ถ้าให้เด็กได้ดื่มกินเป็นประจำ จะช่วยสร้างกระดูกให้มีโครงสร้างที่

แข็งแรงดื่มคู่กับมะม่วงสุกโดยวิธีปั่นก็ยิ่งดีต้องการให้หวานเติมน้ำผึ้งได้ ปั่นกระชายแล้วให้เก็บน้ำกระชายใส่ขวดแช่เย็นไว้เป็นหัวเชื้อได้หลายวัน เวลาจะทำเครื่องดื่มก็นำหัวเชื้อกระชายมาเจือจางในน้ำ จะเติมดอกอัญชันก็ได้หรือเติมน้ำผลไม้ปั่นอื่นๆ อีกหลายอย่างแล้วแต่จะดัดแปลง ไม่มีอะไรตายตัว ขอให้ทำให้อร่อยและกินได้

วิธีทำ - นำกระชายมาล้างน้ำเกลือให้สะอาดประมาณ 1 ขีด
- หั่นกระชายเป็นแว่นเล็กๆ ใส่เครื่องปั่นแล้วเติมน้ำ 3 แก้ว
- ปั่นให้ละเอียดแล้วกรองเอาแต่น้ำ ทิ้งกากไป (ห้ามกินกาก)
- ใช้น้ำเป็นหัวเชื้อใส่ขวดเก็บในตู้เย็นได้หลายวัน
- เวลาจะใช้ดื่มก็เทใส่แก้วแล้วเติมน้ำสะอาดให้เจือจาง
- เติมน้ำตาล เกลือ ปรับรสชาติตามใจชอบ

กระเจี๊ยบ-พุทราจีน



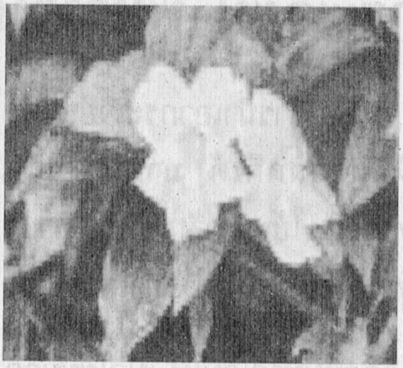
คือ การนำเอากระเจี๊ยบแดงแห้งหรือสดก็ได้ มาต้มรวมกับพุทราแห้ง ใช้พุทราจีน หรือพุทราป่า (พุทราไทย) ก็ได้ เพื่อทำเครื่องดื่ม

ประโยชน์ ช่วยล้างไขมันในเลือดที่มีมากเกินไป เมื่อไขมันถูกล้างออกไปเรื่อยๆ โดยการกินน้ำกระเจี๊ยบ+พุทราจีน ผนังหลอดเลือดก็จะยืดหยุ่น บีบตัวและขยายตัวเพื่อให้การไหลเวียนของเลือดสะดวกขึ้น บีบตัวและขยายตัวตามจังหวะการเต้นของหัวใจให้สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยไม่มีไขมันมาขัดขวาง พวกเส้นเลือดขอดก็จะพอทุเลาลงได้ แล้วยังช่วยให้เส้นเลือดแข็งแรง ไม่เปราะแตกง่าย

- ไม่ควรต้มกระเจี๊ยบกินเดี่ยวๆ เป็นเวลานานๆ เพราะจะทำให้ไตเสื่อม จึงต้องมีพุทราจีนตากแห้งผสมลงไปเป็นตัวแก้ และยังช่วยบำรุงไตไปพร้อมกัน
- ไม่ควรเติมน้ำตาลให้หวานเกินไป

วิธีทำ เตรียมกระเจี๊ยบ 1 กำมือ
พุทราจีนแห้ง 1 กำมือ

ล้างน้ำให้สะอาด บีบพุทราจีนให้แตก ใส่รวมกันลงภาชนะ เติมน้ำเปล่า 2 ลิตร ต้มให้เดือดสักพักหนึ่ง แล้วยกลง เทกรองเนื้อออกให้เหลือแต่น้ำ เติมน้ำตาลแล้วชิม ถ้าไม่เติมน้ำตาล ใช้ใบหญ้าหวานหรือลำไยตากแห้งแทนน้ำตาลจะได้ความหวานจากธรรมชาติที่ไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดสูง ทำเก็บใส่ขวดแช่เย็นเอาไว้ดื่มได้หลายวัน



รางจืด

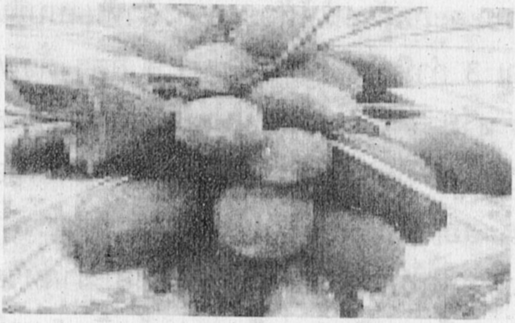
ล้างน้ำตาลในเลือด

กินของหวานมากๆ ทุกวัน จะเกินความต้องการของร่างกาย น้ำตาลที่ร่างกายใช้ไม่หมด จะถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือด ไปเกาะผนังหลอดเลือด เกิดเป็นขนเล็กๆ ตามผนังหลอดเลือด

โดยปกติหลอดเลือดต้องสะอาด เรียบ และโล่ง เลือดจึงไหลเวียนได้ดี แต่น้ำตาลที่สะสมในเลือดมาก ทำให้หลอดเลือดไม่ยืดหยุ่น เมื่อเวลาอากาศเปลี่ยนจะไม่สบาย เช่น อากาศร้อนหลอดเลือดก็ไม่ขยายตัว อากาศเย็นหลอดเลือดก็ไม่หดตัว เป็นสาเหตุทำให้ปวดหัว ถ้าคนที่หลอดเลือดสะอาด ยืนหยุ่นดี เลือดจะไหลเวียนได้สะดวก

- ควรงดกินน้ำตาลมากเกินความต้องการของร่างกาย
- กินน้ำรางจืด เพื่อล้างน้ำตาลในเลือด
- กินใบมะยมสด หรือต้มรากเตยกินน้ำ ก็ช่วยฟื้นฟูตับอ่อน เมื่อตับอ่อนแข็งแรง การคุมน้ำตาลจะดีขึ้นเอง (ต้องกินเป็นประจำ)





ชามะละกอ

(มะละกอดิบ
ต้มน้ำชงชา)
ล้างไขมันในลำไส้

คือ การนำเอามะละกอดิบมาปอกเปลือก แล้วหั่นเนื้อมะละกอใส่หม้อ เติมน้ำ ต้มให้เดือดแล้วตักเนื้อมะละกอออกไป เอาเฉพาะน้ำมาใช้ชงชาเพื่อดื่มแทนชาทั่วไป

ประโยชน์ เมื่อดื่มชามะละกอ จะเป็นการล้างลำไส้ โดยไม่ต้องสวนทวาร ช่วยล้างระบบดูดซึม คือ ล้างคราบไขมันที่ผนังลำไส้อันเนื่องมาจากการกินอาหารผัดน้ำมันเป็นประจำ คราบไขมันจะเกาะตัวที่ผนังลำไส้เป็นกาวเหนียว จึงเกิดการขัดขวางการดูดซึมสารอาหารและวิตามินที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

เมื่อระบบดูดซึมไม่ดี หรือดูดซึมไม่ได้ เวลากินอาหารก็จะได้แค่อิ่ม แต่ไม่ได้สารอาหาร เมื่อเป็นอย่างนี้นานวันเข้า ความเจ็บป่วยก็จะเข้ามาเยือน

เมื่อร่างกายปกติ ไม่เจ็บไม่ป่วย ก็ควรล้างลำไส้ไว้บ้าง เพื่อล้างคราบน้ำมันเก่าที่เคยกินอาหารผัดน้ำมันมานานหลายปี

สูตรชามะละกอ

- มะละกอดิบไม่อ่อนเกินไปครึ่งลูก
- ชาเขียว หรือชาจีน หรือชาใบหม่อน อย่างใดอย่างหนึ่ง

วิธีทำ ปอกเปลือกมะละกอล้างน้ำให้สะอาด แล้วหั่นแบบชิ้นฟัก ไม่ถึงครึ่งลูก (ประมาณ 3 กำมือ) ใส่หม้อเติมน้ำ 3 ลิตร ตั้งไฟ จะเติมดอกเก๊กฮวย ใบเตย หรือรากเตย ก็ใส่ลงไปพร้อมกับมะละกอดิบ พอน้ำเริ่มเดือดได้สัก 3 นาที ก็ยกลงได้ อย่าต้มมะละกอจนเนื้อเละ ต่อไปก็ตักมะละกอและดอกเก๊กฮวยออกให้เหลือแต่น้ำ เอาน้ำร้อนที่เหลือทั้งหมดนั้นไปชงชา ใส่ใบชาประมาณครึ่งกำมือ มากหรือน้อยตามความต้องการ (ห้ามแช่ใบชาเกิน 5 นาที เพราะถ้าเกิน 5 นาที สารแทนนินของใบชาจะออกมาจากใบชา กินแล้วทำให้ท้องผูก นอนไม่หลับ) แล้วกรองเอากากใบชาทิ้งไปทั้งหมด ตั้งทิ้งไว้ให้อุ่นหรือเย็นก็ดื่มได้เลย หรือจะบรรจุขวดเก็บไว้ในตู้เย็นก็ได้ เก็บได้ประมาณ 3 วัน

สารของมะละกอจะเกิดการถักทอกับสารของใบชา ทำให้ช่วยย่อยไขมันและล้างไขมันออกจากผนังลำไส้ ควรดื่มเพื่อล้างเป็นประจำ ดื่มแทนน้ำอัดลมได้ (เด็ก, ผู้ใหญ่ดื่มได้ ไม่ต้องสงสัยรอไทรถามใคร)

ถ้าไม่ล้างลำไส้ ก็เปรียบเหมือนกินข้าวไม่ล้างจาน แล้วใช้จานใบเก่าที่ไม่ล้าง เอามาใส่ข้าวกินใหม่

เมื่อล้างลำไส้แล้ว ก็ควรกินอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อไปบำรุงร่างกายด้วย ถ้าหลีกเลี่ยงอาหารผัดน้ำมันไม่ค่อยได้ ก็กินเท่าที่จำเป็น คือ กินให้น้อยลง แล้วกินชามะละกอไปล้างลำไส้ทุกวันเมื่อมีเวลาว่าง

การทำชามะละกอกินเพื่อล้างลำไส้ให้ได้ประโยชน์ ที่จริงแล้วไม่ควรเติมน้ำตาล ยกตัวอย่างเช่น เรากินข้าวขาหมู แล้วกินของหวานหรือชาที่เติมน้ำตาล มันจะทำให้ไขมันกลายเป็นไขมันฝ่ายร้ายได้ หรือมื้อไหนที่เรากินไขมัน เช่น เนื้อติดมัน ก็ไม่ควรกินของหวานตามเข้าไป ควรกินกระเทียมเป็นตัวลดโคเลสเตอรอล แล้วกลับมาบ้านเราก็กินชามะละกอ เพื่อล้างไขมันในลำไส้ออกไป

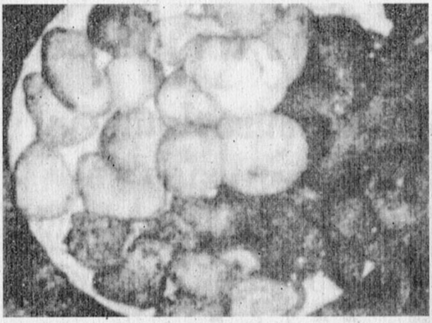
โยเกิต+นมสด+น้ำผึ้ง+มะนาว ล้างลำไส้เล็ก



ประโยชน์ของโยเกิต+นมสด+น้ำผึ้ง+มะนาว คือ

- ล้างไขมันในลำไส้เล็ก ทำให้ระบบดูดซึมดี ตัวจุลินทรีย์ที่เกิดในโยเกิต จะช่วยย่อยไขมันจากนม และกินความหวานจากน้ำผึ้งเพื่อสร้างและเลี้ยงตัวจุลินทรีย์เองให้เติบโต เมื่อกินโยเกิต+นมสด+น้ำผึ้ง+มะนาว เข้าไป นอกจากจะล้างลำไส้แล้ว ยังมีไขมันฝ่ายดีและจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ถ้ากินเวลา 13.00-15.00 น. จะไปช่วยย่อยขยะในลำไส้เล็กเพื่อเปลี่ยนขยะให้เป็น บี 12 ส่งไปเลี้ยงสมองได้ดีมาก กินตอนเช้าจะลดความอ้วน กินตอนบ่ายล้างลำไส้เล็ก กินตอนเย็นจะอ้วน (เวลาไหนก็ได้แล้วแต่สะดวก)
- ถ้าไม่มีน้ำผึ้ง ก็ใช้น้ำอ้อยแทนได้ และถ้าไม่มีมะนาวก็ใช้น้ำส้มคั้น หรือส้มจี๊ดแทน จะได้วิตามินซี จากผลไม้โดยตรง
- คนที่เป็นเบาหวานกินได้ เพราะจุลินทรีย์จะกินความหวานจากน้ำผึ้งก่อน เมื่อผสมโยเกิต+นมสด+น้ำผึ้ง+มะนาว เสร็จแล้ว ควรตั้งทิ้งไว้สักพักหนึ่ง (15-30 นาที) เพื่อให้จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ขยายตัวก่อนแล้วจึงดื่ม ถ้ากินในปริมาณ 500 ซีซี จะช่วยล้างถึงลำไส้ใหญ่ได้
- เด็กกินแล้วจะช่วยย่อย ทำให้อารมณ์ดี บำรุงสมองได้ดี

สูตร โยเกิตรสธรรมชาติ ครึ่งถ้วย นมสด 1 แก้ว (1 กล่อง=250 ซีซี) น้ำผึ้ง 1-2 ช้อนโต๊ะ มะนาวครึ่งลูก (รสชาติปรับได้ตามใจชอบ) สูตรไม่ตายตัว ปรับได้ ขอให้ทำให้อร่อยแล้วกินได้ก็พอ



เห็ดสามอย่าง

คือเห็ด 3 ชนิด หรือ 3 ชนิดขึ้นไป จะเป็นเห็ดสดหรือเห็ดแห้งก็ได้ นำมาปรุงอาหารแล้วกินทั้งเนื้อเห็ด และน้ำต้มเห็ด

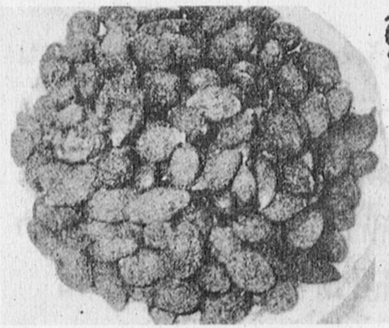
ประโยชน์ของเห็ดสามอย่างเมื่อนำมารวมกันปรุงอาหาร

- ล้างสารพิษที่ตกค้างในตับ ช่วยบำรุงตับ
- ลดอนุมูลอิสระที่จะเกิดขึ้นเป็นเซลล์มะเร็ง

เห็ดชนิดเดียวประโยชน์ยังไม่มากเท่ากับเห็ด 3 อย่างมารวมกัน หรือ 3 อย่างขึ้นไป เห็ดที่นำมาใช้ คือ เห็ดที่กินได้ เช่น เห็ดหูหนูดำ เห็ดหูหนูขาว เห็ดหอม เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดโคน เห็ดเข็มทอง ล้างน้ำให้สะอาดก่อนปรุงอาหาร

โปรตีนในเห็ด 3 อย่าง เมื่อนำมารวมกันประกอบอาหารแล้ว จะได้โปรตีนจากเห็ด ที่ร่างกายดูดซึมไปใช้งานได้ง่ายที่สุด ง่ายกว่าเนื้อสัตว์ โปรตีนจากเห็ดจะไปสร้างกรดอะมิโน ที่บำรุงสมอง ปรับสมดุลของการสร้างเซลล์ใหม่ในร่างกาย ต้านการเกิดมะเร็ง ขจัดสารพิษ แต่ถ้าคนที่เป็นมะเร็งแล้ว กินได้แต่อย่าคิดหวังอะไร ควรไปให้แพทย์รักษาดีที่สุด อาหารตัวอื่น ที่ต้านอนุมูลอิสระได้ดีก็มีมากมาย เช่นกระเจี๊ยบเขียว ลูกหม่อน ผัก และผลไม้ ที่ควรกินป้องกันไว้

น้ำต้มเห็ด 3 อย่าง ใช้ทำเป็นน้ำซุปปรุงอาหารก็ได้ แต่ไม่ควรนำเห็ด 3 อย่างไปผัดน้ำมัน ถ้าจะผัดควรใช้กะทิผัดแทนน้ำมัน เพราะกะทิเป็นไขมันที่ละลายในน้ำได้ และกะทิมีโคเลสเตอรอลฝ่ายดี มีประโยชน์ต่อร่างกาย



ลูกสำรอง หรือพุงทลาย

เป็นอาหารที่ดับร้อนใน ได้เร็วกว่าสมุนไพรตัวอื่น อาหารแก้ร้อนใน หมายถึง อาหารอะไรที่กินเข้าไปแล้วดูดซับไขมันได้จัดว่าเป็นอาหารแก้ร้อนใน

ลูกสำรองเป็นตัวดูดซับไขมันที่หน้าท้อง จึงเรียกอีกชื่อว่าพุงทลาย คือ พุงคนเราที่มีไขมันเกาะรอบๆสะดือ แล้วมีไขมันรุ่นใหม่เข้ามาก็จะเกาะติดเพิ่มเข้าไปอีก การกินสำรอง จะไปช่วยดูดซับไขมันอุ้มไขมัน เพื่อให้ขับถ่ายออกมา ถ้ากินตอนเช้าจะช่วยลดหน้าท้องได้

เวลาที่เหมาะแก่การกินลูกสำรอง

03.00 - ช่วยบำรุงปอดให้แข็งแรง

05.00 - ช่วยบำรุงลำไส้ใหญ่ให้บริหาร

07.00 - ช่วยรักษาและเคลือบกระเพาะอาหาร

09.00 - ช่วยให้ม้ามดูดซึมความชื้น ดูดซับไขมันในลำไส้และกระเพาะอาหาร กินเวลานี้ช่วยลดหน้าท้อง

บ่ายถึงเย็น - ช่วยบำรุงไตให้แข็งแรง และได้แพคตินไปสมานแผล

19.00 - กินคู่กับน้ำดอกคำฝอย ช่วยลดไขมันในเลือด

ก่อนนอน - ช่วยให้ขับถ่ายได้ดีในตอนเช้า

มีน้ำสำรองที่ทำสำเร็จรูป สะดวกแก่การหาซื้อมากิน มีจำหน่ายอยู่ทั่วไป

วิธีทำ

น้ำลูกสำรองมาแช่น้ำอุ่นตั้งทิ้งไว้ รอจนลูกสำรองพองตัวจนเต็มที่ ต่อจากนั้นคัดเมล็ด, เปลือก, กากออกทิ้งไป ให้เหลือแต่เนื้อของลูกสำรอง แล้วนำเนื้อลูกสำรองไปใส่หม้อเติมน้ำให้ท่วมขึ้นมาสัก 2 ข้อนิ้วมือ ต้มให้เดือด ใส่น้ำตาลทรายให้หวานเล็กน้อย ยกลงจากเตา ทิ้งไว้ให้เย็นแล้วบรรจุขวดแช่ในตู้เย็น เก็บไว้ทานได้ประมาณ 3 วัน

สูตรแก้ริดสีดวงทวาร

1. ใช้มะระจีนลูกเล็กหรือใหญ่ก็ได้ 1 ลูก นำมาคว้านไส้ออกแล้วปั่นหรือตำคั้นเอาแต่น้ำ เติมน้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ เกลือ 1 ช้อนชา ดื่มตอน 05.00 ถึง 07.00 น. จะหายเร็ว ให้กินประมาณ 5 ถึง 7 วัน

2. ใช้กล้วยหอมสุก (ไม่ต้องปอกเปลือก) หั่นเป็นแผ่นๆ ใส่หม้อเติมน้ำพอท่วมกล้วย ตั้งไฟเคี่ยวให้เดือด ก็ใส่น้ำตาลกรวดลงไป ใช้กินแต่น้ำ หรือจะกินเนื้อด้วยก็ได้

3. กินกล้วยหอมสุก (ปอกเปลือก) ตอนเย็น 2 ลูก ก่อนอาหาร ช่วยป้องกันริดสีดวงทวาร

การป้องกันริดสีดวงทวารระยะยาว ควรกินขมิ้นชันวันละ 6 แคปซูล ระหว่างเวลา 05.00 น. ขมิ้นชันจะช่วยให้ไม่เป็นริดสีดวงทวาร ไม่เป็นมะเร็งลำไส้ เพราะจะช่วยให้ลำไส้ใหญ่บีบรัดตัว และขับถ่ายระหว่างเวลา 05.00 ถึง 07.00 น. เป็นประจำ

ลูกเดือยแก้โรคเก๊าต์

ให้ใช้ลูกเดือยมาประกอบอาหารในแต่ละมื้อให้ได้ปริมาณ 80 เปอร์เซ็นต์ ของอาหารแต่ละมื้อ กินเนื้อลูกเดือยให้หมด จะเอาน้ำที่ต้มลูกเดือยไปทำน้ำต้มยำหรือทำแกงส้มก็ได้ ขอให้เน้นกินเนื้อลูกเดือยเป็นหลัก กินแทนเนื้อสัตว์ไปเลย ควรงดกินเครื่องในสัตว์ กินลูกเดือยวันละ 3 มื้อ ให้ครบ 7 วัน จะช่วยลดหินปูนตามข้อกระดูกต่างๆ ของร่างกายช่วยแก้โรคเก๊าต์ได้

สูตรบำรุงเยื่อหุ้มหัวใจ

สูตร หมูเนื้อแดงไม่ติดมัน 80 กรัม
เห็ดหูหนูดำ 60 กรัม
พุทราจีน (แห้ง) 10 ลูก
ขิงสด 8 แผ่น

วิธีทำ ทุกอย่างล้างน้ำให้สะอาด นำมาใส่หม้อ บีบหรือหั่นพุทราจีนให้แตก เติมน้ำเปล่า 8 ถ้วย เคี่ยวไฟอ่อนๆ จนเหลือน้ำประมาณ 2 ถ้วย ใช้กินแต่น้ำก่อนอาหารเช้า ประมาณ 30-45 วัน จะช่วยลดโคเลสเตอรอล ป้องกันเส้นเลือดตีบตัน และบำรุงไต คนอายุ 40 ขึ้นไป เป็นหรือไม่เป็น ควรกินเพื่อป้องกันเอาไว้ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

สูตรบำรุงกล้ามเนื้อหัวใจ

สูตร 1. หัวใจหมู 2. เก๋ากี้ 3. พุทราจีน (แห้ง) 4. ลำไยแห้ง
ถ้าไม่มีหัวใจหมูก็ใช้ 3 อย่างหลังได้

วิธีทำ ลอกเยื่อขาวๆ บางๆ ที่หุ้มหัวใจหมูออกแล้วหั่นตามยาว ต้มน้ำให้เดือด ใส่หัวใจหมูลงไปก่อน แล้วใส่ 3 อย่างหลัง เคี่ยวสักพักหนึ่งแล้วยกลง รอให้เย็นใช้กินแต่น้ำ

ใบหญ้าหวาน



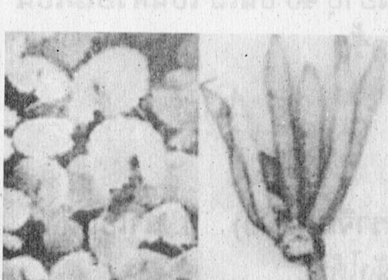
ใบหญ้าหวาน ใช้ใบแห้งมาชงน้ำร้อนหรือต้มแล้วใช้เฉพาะน้ำมาผสมในเครื่องดื่มได้หลายอย่างแทนน้ำตาล ช่วยบำรุงธาตุ ฟื้นฟูตับอ่อนให้กลับมาแข็งแรง (มีขายย่านเยาวราช)

ฟ้าทะลายโจร



องค์การอนามัยโลกยกให้เป็นสมุนไพรที่ปลอดภัย เหมาะกับทุกครัวเรือนที่จะใช้ มีติดบ้านไว้ประจำบ้าน กินเพื่อต้านหวัด ลดไข้ ต้านการอักเสบ ต่อมทอนซิลอักเสบ เจ็บคอ ถือว่าเป็นสมุนไพรที่ใครๆ ก็ใช้ได้ มีข้อควรระวังคือไม่ควรกินติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะอาจทำให้ปวดเมื่อยเนื้อตัวได้ มีวิธีแก้ คือ ให้กินน้ำขิงตามเข้าไป จะช่วยแก้ได้ (ฟ้าทะลายโจรแบบแคปซูลก็มีตามร้านขายยาทั่วไป)

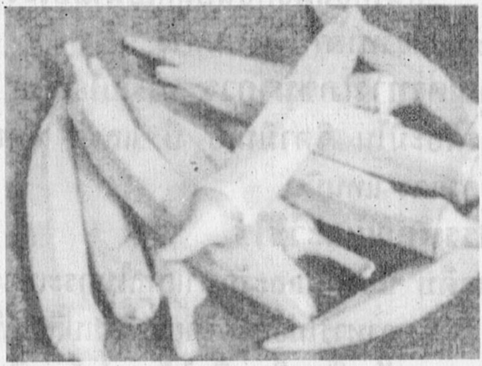
น้ำกระชาย+ใบบัวบก



กระชายกับใบบัวบกปั่นรวมกัน แล้วกรองเอาแต่น้ำ ใช้ดื่มกิน จะส่งไป**บำรุงสมองได้ดีที่สุด** ช่วยป้องกันความจำเสื่อม

ใบบัวบก มีวิตามิน เอ ช่วยบำรุงสายตา ลดอาการปวดหัว บำรุงหัวใจ ลดความดันโลหิตสูง ลดอาการอักเสบ รักษาแผลในกระเพาะอาหาร ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี ขับปัสสาวะ มีฤทธิ์ช่วยในการต้านเซลล์มะเร็ง

กระเจี๊ยบเขียว



กระเจี๊ยบเขียว มีเพคตินสูงมาก ช่วยสมานแผลภายในของสตรีหลังการคลอดบุตรได้ดี มีแคลเซียมสูง บำรุงกระดูก ช่วยเสริมสร้างเซลล์ใหม่ที่ผิวหนัง ไม่ให้เป็นแผลเป็น หน้าท้องไม่ลาย ผิวพรรณผุดผ่อง ควรกินกระเจี๊ยบเขียวคู่กับขมิ้นชัน หรือน้ำกระชายจะพากันไปช่วยให้แคลเซียมไปสร้างกระดูกได้ดีมาก ถ้าเป็นผด ผื่นคันใช้กระเจี๊ยบเขียวต้มน้ำ แล้วเอาเมือกเหนียวๆ มาทาผิวหนัง จะช่วยให้หายได้ และตัวเมือกจะอุ้มพยาธิที่ผิวหนังให้หลุดไป

มะเฟือง



มะเฟืองมีวิตามินเอ, ซี, อี, โปแตสเซียม, เบต้าแคโรทีน และมีแอสโตรเจนสูง ช่วยสร้างเซลล์กระดูก

- ใช้กินสด หรือปั่นคั้นน้ำกิน ทำมะเฟืองแช่อิ่ม หรืออบแห้ง

- ทำมะเฟืองกวนตากแห้ง จะได้แอสโตรเจนสูงมาก

- ใช้โลชั่นน้ำมะเฟืองบำรุงผิว จะทำให้ผิวพรรณได้รับแอสโตรเจนโดยตรง และช่วยขับไล่ไรฝุ่นที่ผิวหนังได้ดีมาก

กล้วยน้ำว้า

คนไทยสมัยก่อนปลูกเป็นไม้ประจำบ้านเพื่อใช้ประโยชน์สารพัด เช่น เลี้ยงทารก ทำขนมต่าง ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ คาร์โบไฮเดรท โปรตีน ไขมัน กากไฟเบอร์ กรดอะมิโน วิตามินเอ บี และซี แคลเซียม เหล็ก โปแตสเซียม ทองแดง แทนนิน

สรรพคุณและวิธีใช้

ผลดิบ ป้องกันและรักษาแผลในกระเพาะอาหาร รักษาท้องเสียเรื้อรัง อาหารไม่ย่อย โดยหั่นทั้งเปลือกเป็นแว่นตากแห้งแล้วบดเป็นผง ปั้นเป็นเม็ดหรือใช้ชงน้ำร้อนดื่ม ใช้ครั้งละประมาณเท่ากับกล้วยครึ่งถึงหนึ่งผล หรือนำผงมาใช้โรยรักษาแผลเน่าเปื่อย แผลติดเชื้อ แผลเรื้อรัง

ผลสุก ช่วยการขับถ่าย มีฤทธิ์ต้านแบคทีเรียและเชื้อรา แก้ท้องผูก บำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง รักษาแผลในกระเพาะอาหาร

เปลือกผลดิบ ใช้สมานแผล

หัวปลี แก้โรคลำไส้ แก้โลหิตจาง ลดน้ำตาลในเลือด แก้ร้อนในกระหายน้ำ บำรุงน้ำนม บำรุงโลหิต คั้นน้ำใช้บำรุงโลหิต แก้ถ่ายเป็นมูกเลือด

ยาง สมานแผล ห้ามเลือด

ใบ ต้มอาบแก้เม็ดผดผื่นคัน ปิ้งปิดแผลไฟไหม้

ราก ต้มดื่มแก้ไข้ร้อนใน กระหายน้ำ แก้ไข้ท้องเสีย แก้บิด แก้ผื่นคัน

กาบต้น, ลำต้น ใช้ทำเชือก ทำแพ เลี้ยงหมู ฯลฯ



กระเทียม

เป็นพืชล้มลุก มีลำต้นใต้ดินเรียกว่าหัว ซึ่งประกอบด้วยกลีบย่อยหลายกลีบ ชนิดที่หัวมีกลีบเดียวเรียกว่ากระเทียมโทน

คุณค่าทางโภชนาการ โปรตีน คาร์โบไฮเดรท แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินซี วิตามินบี๑ บี๒ ไนอะซีน เบต้าแคโรทีน ซีลีเนียม เจอร์เรเนียม อัลลิซีน

สรรพคุณและวิธีใช้

ใบ ทำให้เสมหะแห้ง แก้ลมปวดมวนท้อง

หัว บำบัดอาการไอ แก้ไข้หวัด หลอดลมอักเสบเรื้อรัง บำรุงปอด แก้วัณโรคปอด แก้ปอดพิการ ช่วยย่อย แก้ท้องเสีย ขับเหงื่อ ลดคอเลสเตอรอลในเลือด ลดน้ำตาลในเลือด แก้ความดันโลหิตสูง มะเร็งต่อมลูกหมาก เพิ่มความจำ แก้สะอึก ขับพยาธิในท้อง

รับประทานกระเทียมสด วันละ ๕-๑๐ กลีบ ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ช่วยขจัดไขมันในเส้นเลือด

แก้ปากเหม็น ฆ่าเชื้อโรคในปาก คั้นน้ำกระเทียมผสมน้ำอุ่นใส่เกลือเล็กน้อย อมบ้วนปาก

รักษากลากเกลื้อน คั้นเอาน้ำกระเทียมสดทาบริเวณที่เป็นวันละ ๒ ครั้ง เช้า-เย็น จนกว่าจะหาย

กระเทียมโทนดองน้ำผึ้งบำรุงกำลัง

กระเทียมดองสุราลดความดันโลหิต



มะขามป้อม (Emblic Myrabolan, Malacca Fruit, *Phyllanthus emblica Linn.* Indian goose berry)

Fam. : EUPHORBIACEAE



การใช้ประโยชน์

ใช้เป็นอาหาร *ผลแก่จัด* รับประทานเป็นผลไม้ทำเป็นผลไม้กวน แช่อิ่ม และทำน้ำผลไม้

คุณค่าทางโภชนาการ *ผลมะขามป้อม* มีวิตามินซีสูงมาก วิตามินเอ มีธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัส มีกรดอินทรีย์ มีสารฝาดสมาน และอื่นๆ

ใช้เป็นยา *เปลือกลำต้น*ใช้เปลือกที่แห้งแล้วบดให้เป็นผงละเอียด โรยแก้วบาดแผลเลือดออก และแผลฟกช้ำ *ใบ* ใช้ใบสดมาต้มกินแก้บวมน้ำ นำมาตำพอกหรือทาบริเวณแผลผื่นคันมีน้ำหนอง น้ำเหลือง และผิวหนังอักเสบ *ผล* ใช้ผลสด เป็นยาบำรุง ทำให้สดชื่น แก้กระหายน้ำ แก้ไอ แก้หวัด ช่วยระบาย ขับปัสสาวะ แก้เลือดออกตามไรฟัน และคอแห้ง ผลแห้ง บดให้เป็นผงชงกินแก้โรคหนองใน แก้ตกเลือด ท้องเสีย โรคบิด แก้โรคดีซ่าน และโรคโลหิตจาง *ราก* ต้มกินแก้ร้อนในแก้โรคเรื้อน แก้ความดันโลหิตสูง และแก้ท้องเสีย

น้ำมะขามป้อม

ส่วนผสม	มะขามป้อมแก่จัด	1	ถ้วย
	น้ำสะอาด	2	ถ้วย
	น้ำเชื่อม	1/3	ถ้วย
	เกลือป่น	1	ช้อนชา
	น้ำแข็ง		

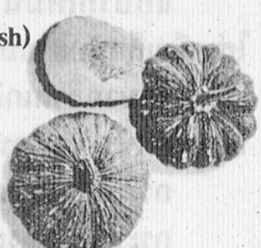
วิธีทำ

นำมะขามป้อมแก่จัด ล้างน้ำให้สะอาด แกะเมล็ดออก ใส่เครื่องปั่น เติมน้ำ เติมน้ำเชื่อม เกลือป่น ชิมรสตามใจชอบ จะได้น้ำผลไม้สีนวลๆ ขุ่น รสหวาน เปรี้ยว เค็ม และฝาดเล็กน้อย เวลาดื่มเติมน้ำแข็งบดละเอียด ดื่มแล้วชุ่มคอ

ฟักทอง (Pumpkin, Cushaw, Winter Squash)

Cucurbita moschata Decne.

Fam. : CUCURBITACEAE



คุณค่าทางโภชนาการ *เนื้อฟักทอง* มีวิตามินเอสูงมาก ส่วนที่กินได้ 100 กรัม มีวิตามินเอ 2,458 I.U. มีฟอสฟอรัส แคลเซียม มีวิตามินซี แป้ง สารสีเหลือง โปรตีน และอื่นๆ *ใบอ่อน* มีวิตามินสูงเท่ากับในเนื้อ มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูงกว่าในเนื้อ และมีสารอ่อนๆ *ดอก* มีวิตามินเอ ธาตุแคลเซียม และฟอสฟอรัส มีวิตามินซีเล็กน้อย *เมล็ด* มีน้ำมัน แป้ง ฟอสฟอรัส โปรตีน วิตามิน

ใช้เป็นยา *เมล็ด* ขับพยาธิตัวตืด ขับปัสสาวะ และบำรุงร่างกาย *ราก* บำรุงร่างกาย แก้ไอ ถอนพิษของฝิ่น *น้ำมันจากเมล็ด* บำรุงประสาท *เยื่อกลางผล* พอกแก้ฟกช้ำ แก้ปวดอักเสบ

น้ำฟักทอง

ส่วนผสม	ฟักทองนึ่งสุก	1	ถ้วย
	น้ำสะอาด	3	ถ้วย
	น้ำตาลทราย	100	กรัม
	เกลือป่น		

วิธีทำ

ปอกเปลือกฟักทอง นึ่งให้สุก ใส่เครื่องปั่น เติมน้ำ ปั่นให้ละเอียด เทใส่ภาชนะนำไปตั้งไฟ เติมน้ำตาลทราย เกลือป่น ชิมรสตามใจชอบ กรองด้วยผ้าขาวบาง ใส่หม้อตั้งไฟพอเดือด ยกลงเทใส่ขวด จะได้น้ำฟักทองสีเหลือง มีรสหวานมัน

บัวบก



(Asiatic Penywort)

Centella asiatica Urban

Fam. : UMBELLTFERAE

การใช้ประโยชน์

__ใช้เป็นอาหาร__ *ทั้งต้น* กินเป็นผักสด หรือลวกกินกับขนมจีน น้ำพริก นำมาเป็นผักเหนาะกินกับแกง นำมายำ ทำน้ำใบบัวบก

__คุณค่าทางโภชนาการ__ *บัวบก* มีน้ำมันหอมระเหยทุกส่วน สารที่มีรสขม มีสารไกลโคไซด์ มีวิตามินเอสูงมาก มีธาตุแคลเซียม และสารอื่นๆ

__ใช้เป็นยา__ *ทั้งต้น* นำมาต้มน้ำดื่ม แก้ฟกช้ำได้ ลดการอักเสบได้ดี แก้ร้อนในกระหายน้ำ ตำพอกรักษาแผลสด ไฟไหม้น้ำร้อนลวก ขับปัสสาวะ และทำครีมทาผิวหนังแก้อักเสบ

__น้ำบัวบก__

__ส่วนผสม__	ใบบัวบก	2	ถ้วย
	น้ำสะอาด	2	ถ้วย
	น้ำเชื่อม	1/2	ถ้วย
	น้ำแข็ง		



บัว (Sacred Lotus)

Nelumbo nucifera Gaertn.

Fam. : NELUMBONACEAE

__ใช้เป็นยา__ *เกสร* ปรุงเป็นยาหอม ทำให้ชื่นใจ และเป็นยาชูกำลัง *ราก* รสหวานและมีกลิ่นหอมให้เด็กกินระงับอาการท้องร่วงหรือธาตุไม่ปกติ และเป็นอาหารได้ เหง้าและเมล็ด รสหวานมันเล็กน้อย เป็นยาบำรุงกำลัง แก้อาการร้อนใน แก้กระหายน้ำ รักษาดี รักษาเสมหะ อาการพุพอง เมล็ด จะมีembryo มีสีเขียว เรียกว่าดีบัว ซึ่งมีรสขมจัดมีสารอัลคาลอยด์ หลายชนิดมีฤทธิ์ในการขยายหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อของหัวใจ

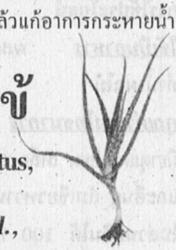
__วิธีทำ__

นำรากบัวที่ล้างสะอาด ฝานเป็นชิ้นบางๆ นำไปต้มกับน้ำแล้วคั่วจนกระทั่งได้น้ำเป็นสีชมพู กรองเอากากออก เติมน้ำตาลทราย ตั้งไฟให้เดือด ชิมรส ใส่ขวดนึ่ง 20-30 นาที พอเย็นเก็บใส่ตู้เย็น จะได้น้ำรากบัวสีชมพู รสหวานเย็น ดื่มแก้กระหายน้ำ

__วิธีทำ__

นำใบบัวบกที่สดๆ ใหม่ๆ ล้างน้ำให้สะอาด แช่ด่างทับทิม 15-20 นาที ใส่เครื่องปั่น เติมน้ำพอควร กรองด้วยผ้าขาวบาง เติมน้ำเชื่อมพอหวาน ชิมรสดู ตามใจชอบ จะได้น้ำใบบัวบกสีเขียวใส น่ารับประทานเมื่อจะดื่มใส่น้ำแข็งบดละเอียด รสหอมหวานชื่นใจ ดื่มแล้วแก้อาการกระหายน้ำ

ว่านหางจระเข้



(Aloe, Aloin, Star Cactus, Jafferabad, Barbados)

Aloe barbadensis Mill., A. indica Royle., A. vera Linn.

Fam. : LILACEAE

การใช้ประโยชน์

__ใช้เป็นอาหาร__ *วุ้นจากใบ* ทำลอยแก้ว วุ้นแช่อิ่ม และทำน้ำว่านหางจระเข้

__คุณค่าทางโภชนาการ__ *วุ้นและน้ำเมือก* จะมีสารพวก Aloetin A เป็นสารพวก Glycoprotein และมีสารอื่นๆ ยางสีเหลือง มีสารออกฤทธิ์ที่เป็นยาถ่าย เป็นสารจำพวกแอนทราควินโนน

__ใช้เป็นยา__ *น้ำยางจากใบ* ผสมกับสารส้มกิน รักษาโรคหนองใน *ใบ* ให้ยาดำใช้เป็นยาระบาย และเป็นยาถ่าย จะออกฤทธิ์ที่ลำไส้ใหญ่ *วุ้นจากใบ*รักษาแผลไฟไหม้ การอักเสบของผิวหนัง และรักษาแผลที่เกิดจากการไหม้และจากเอกซเรย์ วุ้นใช้รักษาจุดด่างดำบนใบหน้า ฝ้า ส่วนใบสดใช้ฝานหนาๆ แล้วทาปูนแดงใช้ปิดขมับ รักษาอาการปวดศีรษะ ทำให้เย็นดูดพิษ *รากและเหง้า* นำไปต้มกินรักษาโรคหนองใน

__น้ำว่านหางจระเข้__

__ส่วนผสม__	ใบว่านหางจระเข้	2	ใบ
	น้ำต้มสุก	1	ถ้วย
	น้ำเชื่อม	1/3	ถ้วย

__วิธีทำ__ เลือกใบที่มีขนาดใหญ่ ปอกเปลือกล้างน้ำให้หมดยางสีเหลือง ใส่เครื่องปั่น เติมน้ำต้มสุข ปั่นละเอียด กรองด้วยผ้าขาวบาง เติมน้ำเชื่อมเล็กน้อย ใส่ขวดเก็บในตู้เย็น ควรเตรียมดื่มไม่เกิน 2 วัน

ส้มเขียวหวาน (Mandarin, King Orange, Tamgerine)

Citrus reticulata Blanco

Fam. : RUTACEAE

การใช้ประโยชน์

ใช้เป็นอาหาร *ผลสุก* รับประทานเป็นผลไม้ เชื่อมทำน้ำผลไม้

คุณค่าทางโภชนาการ *เนื้อส้ม* มีวิตามินซี เอ บี มีธาตุแคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส มีกรดอินทรีย์หลายชนิดและอื่นๆ ส้มเขียวหวานมีวิตามินเอสูงมาก 4,000 I.U. ในส่วนที่กินได้ 100 กรัม *ผิวส้ม* มีน้ำมันหอมระเหย วิตามินซี และสารอื่นๆ

ใช้เป็นยา *ผิวผล* ใช้สกัดทำทิงเจอร์ สำหรับใช้แต่งกลิ่นยา และมีฤทธิ์ขับลม *เปลือกผล* ปรุงยาหอม แก้ลมวิงเวียน หน้ามืดตาลาย แก้ลมจุกเสียด แน่นเฟ้อ *น้ำจากผล* ให้วิตามินซี รับประทานป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟันบำรุงร่างกายแก้ไอ และขับเสมหะ



น้ำส้มคั้น

ส่วนผสม	น้ำส้มคั้น	3/4	ถ้วย
	น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
	น้ำเชื่อม	3	ช้อนโต๊ะ
	เกลือป่น	1/4	ช้อนชา
	น้ำแข็งบด	1 1/2	ถ้วย

วิธีทำ

เลือกส้มที่มีรสหวานอมเปรี้ยว ล้างให้สะอาดผ่า 2 ซีก บีบน้ำส้มเติมน้ำเชื่อม เกลือป่น ชิมดูรสตามใจชอบ จะได้น้ำส้มสีเหลืองเข้มข้นรสชาติหวานเปรี้ยวเค็มกลมกล่อม เทใส่แก้วน้ำแข็ง เสิร์ฟทันที

หญ้าปักกิ่ง Murdannia, loriformis (Hassk.) Rolla Raoet

Fam. : COMMELINACEAE

การใช้ประโยชน์

ใช้เป็นอาหาร *ลำต้นและใบ* ทำน้ำผลไม้ได้

คุณค่าทางโภชนาการ

ใช้เป็นยา *ลำต้น* มีสารกลุ่มกลัยโคสฟิงโกไลปิดส์ เป็นสารต้านมะเร็งระยะต้น ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายที่จะเกิดโรค เช่น โรคมะเร็งในลำคอ ตับ มดลูก ลำไส้ ผิวหนัง และเม็ดเลือด เส้นเลือดหัวใจตีบ โรคภูมิแพ้ โรคความดัน และเบาหวาน

น้ำหญ้าปักกิ่ง

ส่วนผสม	หญ้าปักกิ่ง	1	กิโลกรัม
	น้ำเชื่อม	1/2	ถ้วย
	น้ำสะอาด	4	ถ้วย



วิธีทำ

นำหญ้าปักกิ่งที่สดๆ ใหม่ๆ ล้างน้ำให้สะอาด แช่ด่างทับทิม 15-20 นาที แล้วหั่นตามขวางละเอียด ใส่เครื่องปั่น เติมน้ำ แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง เติมน้ำเชื่อมพอหวาน ชิมรสตามชอบ จะได้น้ำหญ้าปักกิ่งสีเขียวใส

สมองเสื่อม

จากงานวิจัยในประเทศไทย พบว่าวันข้างหน้าอีกประมาณ 4 ถึง 5 ปี จะมีผู้ป่วยสูงอายุเป็นโรคสมองเสื่อมถึง 9 ล้านคน เมื่อเราทราบอย่างนี้แล้ว ก็มาหาทางบำรุงสมองกันดีกว่า เพื่อป้องกันไม่ให้สมองเสื่อมก่อนเหตุอันควร ซึ่งเมื่อเป็นแล้วจะเป็นภาระกับคนในครอบครัวอย่างมาก ที่จะต้องมาคอยดูแลอยู่ตลอดเวลา

สาเหตุอาจเกิดมาจากเลือดไม่ไปเลี้ยงสมอง เพราะกินอาหารผัดน้ำมันเป็นประจำติดต่อกันหลายปี น้ำมันจะเกาะผนังลำไส้ ทำให้ดูดซึมสารอาหารที่เป็นประโยชน์ไปเลี้ยงสมองไม่ได้

วิธีดูแลสมอง เช่น

1. ขับถ่ายระหว่างเวลา 05.00 - 07.00 น.

2. กินอาหารเช้าระหว่าง 07.00 - 09.00 น. เพื่อให้เลือดรับสารอาหารไปเลี้ยงสมอง และกินโยเกิต+นมสด+น้ำผึ้ง+มะนาว ระหว่างเวลา 13.00 - 15.00 น. เพื่อเปลี่ยนขยะในลำไส้เล็กให้เป็น บี12 แล้วส่งไปบำรุงสมอง

3. ล้างระบบดูดซึมด้วยสูตรมะละกอดิบต้มน้ำชงชา

4. ใช้กระเจี๊ยบแดงแห้งหรือสด ต้มกับพุทธาจีน ใช้ดื่มน้ำเพื่อล้างหลอดเลือดเป็นประจำ

5. กินน้ำกระชาย แล้วกินน้ำใบบัวบกตาม จะส่งบำรุงสมองได้โดยตรง และผลไม้ชื่อลูกไข่เน่าเป็นผลไม้ที่บำรุงสมองได้ดีมาก หรือคื่นฉ่าย, เม็ดบัว, ลูกแปะก๊วย

6. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ก่อนที่จะกินอาหารอะไรเข้าไปบำรุง ให้นึกถึงว่าลำไส้เราได้ล้างบ้างหรือยัง ถ้ายังไม่เคยล้าง ควรใช้สูตรมะละกอดิบต้มน้ำ แล้วนำน้ำร้อนนั้นมาชงชาดื่มล้างลำไส้เป็นประจำ



วิธีกดนิ้วเพื่อให้เลือดเลี้ยงสมอง ป้องกันสมองเสื่อม

ใช้นิ้วโป้ง กดที่ นิ้วชี้ 2 ครั้ง

ใช้นิ้วโป้ง กดที่ นิ้วกลาง 1 ครั้ง

ใช้นิ้วโป้ง กดที่ นิ้วนาง 3 ครั้ง

ใช้นิ้วโป้ง กดที่ นิ้วก้อย 4 ครั้ง

แล้วทำกลับ โดยมากดที่นิ้วนาง 3 ครั้ง

กดที่นิ้วกลาง 1 ครั้ง

กดที่นิ้วชี้ 2 ครั้ง

เป็นการจบเท่ากับ 1 ชุด รวมเป็น 1 ชุด พอเริ่มชุดที่ 2 ให้กดนิ้วกลาง 1 ครั้ง ต่อไปเลย ทำอย่างนี้ให้ได้ 50 ชุดต่อวัน

ความสัมพันธ์ของสมองกับปลายนิ้วมือ จะเกิดพลังครบวงจรของเขาเอง เป็นการกระตุ้นให้หลั่งสาร เอนโดรฟิน

ฝึกการหายใจเข้าอย่างช้าๆ ให้พุงป่องออก แล้วหายใจออกให้พุงยุบลง (หายใจลึกๆ) เป็นการไปกระตุ้นเซลล์สมอง ที่คุมโปรแกรมความจำที่ดีงามในอดีต หรือปัจจุบัน และเป็นการเพิ่มออกซิเจนให้ปอดกับสมอง

ในทางตรงกันข้าม ถ้าหายใจถี่ๆ ตื้นๆ เร็วๆ จะเป็นการกระตุ้นเซลล์สมองกลุ่มที่บันทึกเรื่องไม่ดีเอาไว้ให้ออกมาใช้งาน จึงควรฝึกหายใจช้าๆ เพื่อกระตุ้นเซลล์สมองกลุ่มที่บันทึกเรื่องดีๆ ออกมาใช้งาน เป็นวิธีป้องกันสมองเสื่อมได้อีกวิธีหนึ่ง

มือชา เท้าชา

อาการชาของมือหรือเท้า เกิดได้จากสาเหตุหลายประการ เช่น ขาดสารอาหาร (วิตามินบีต่างๆ) ปลายเส้นประสาทอักเสบ เส้นเลือดส่วนปลายอักเสบ หรือ อุดตัน การบำบัดรักษาทุกสาเหตุสามารถใช้อาหารช่วยประกอบในการรักษาเบื้องต้นได้ทั้งสิ้น (ยกเว้นแต่กรณีที่มีสีผิวหนังหรืออุณหภูมิบริเวณที่ชาผิดปกติไป เช่น สีซีด ม่วงคล้ำลง หรือเย็นชืด ต้องรีบพบแพทย์ด่วน !)

ขนานที่ 1 เมล็ดงา 1 ลิตร
รำปลายข้าวสาร 1 ลิตร
กระเทียม 1 กำมือ ฝานบางๆ
นำไปคั่วให้สุก บดเป็นผงผสมน้ำผึ้ง กินเป็นประจำจนกว่าจะหาย

ขนานที่ 2 นำรำข้าวใหม่ (ต้องสะอาด) ใส่น้ำพอควร ต้มให้เดือดแล้วกรองน้ำไปต้มหรือหุงข้าว

ขนานที่ 3 นำถั่วเขียวกับข้าวกล้องปริมาณเท่าๆ กันมาต้มจนเปื่อย รับประทานทุกวัน

ปวดเมื่อย

ทำลูกประคบแก้ปวดเมื่อย โดยคั่วพริกไทยทั้งเม็ดกับข้าวสารให้ร้อนจัดจนเหลือง นำมาหอผ้าทั้งร้อนๆ แล้วใช้ประคบบริเวณที่ปวดเมื่อย

ปวดเมื่อยแขนขา และชา

* โสมคน 5 ชิ้น ชะเอมจีน 5 ชิ้น ลำไยแห้ง 20 ลูก ชงใส่กาหรือภาชนะที่มีฝาปิดด้วยน้ำเดือดจัด ปิดฝาไว้จนได้กลิ่นโสมก็ดื่มแต่น้ำติดต่อกัน 5 วัน

เป็นที่แขน ดื่มเวลา 14.00 น.

เป็นที่ขา ดื่มเวลา 17.00 น.

ปวดนิ้วมือ

* รับประทานเชอรี่ 5 ลูก เวลา 14.00 น. ติดต่อกัน 5 วัน (ถ้าไม่มีเชอรี่สด ใช้เชอรี่กระป๋องแทนได้)

สูตรที่มี * เจ้าของสูตรให้ทำบุญ งดทำชั่วใดๆ ด้วย

โรคไต

เกิดมาจากระบบดูดซึมไม่ดี ทำให้อาหารที่กินเข้าไปแล้วมันเข้าตัวไม่ได้จะถูกส่งไปให้ไตขับทิ้ง ทำให้ไตทำงานหนักกว่าปกติ

เป็นที่คาดการณ์กันว่า ในอีก 5 ปีข้างหน้า จะมีคนต้องรอล้างไตอีก 9 ล้านคน

- ลำไส้เล็กต้องดูดซึมกลุ่มสารอาหาร ที่จะไปสร้างกรดอะมิโน เพื่อไปสร้างเซลล์ใหม่ในร่างกาย เช่น เซลล์กล้ามเนื้อ เซลล์ประสาท เซลล์กระดูก ได้แก่ โปรตีน วิตามิน ซี,บี 1,บี 3,บี 6
- ลำไส้ใหญ่ต้องดูดซึมกลุ่มสารอาหาร ที่จะไปสร้างเม็ดเลือด เพื่อไปสร้างภูมิคุ้มกัน ได้แก่ วิตามิน เอ, ซี, อี
- ถ้าลำไส้เล็กดูดซึมไม่หมด ก็จะส่งไปให้ไต

ไต มีหน้าที่กรองเลือดว่าเม็ดไหนหมดอายุแล้ว ก็กรองออกไป เม็ดเลือดที่ยังไม่หมดอายุก็ส่งคืนกลับไป และอื่นๆ อีกมาก

ไตทำงานหนัก โดยไม่จำเป็น คือ

- กินอาหารรสจัด
- กินอาหารผัดน้ำมันเป็นประจำ
- กินเนื้อสัตว์ แล้วไม่มีวิตามิน ซี, บี1, บี3, บี6 **(ซึ่งหาได้จากน้ำกระชาย)** มาช่วยเปลี่ยนโปรตีนให้เป็นกรดอะมิโนถึงจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย

- เกิดจากความกลัว ขี้ตกใจ ชอบข่มขู่คนอื่น ถ้าเป็นอย่างนี้ร่างกายจะผลิตไขมันขึ้นมาเอง ให้เป็นไขมันฝ่ายร้าย ถ้าอารมณ์ดี ไม่เครียด มีจิตเมตตาก็จะเป็นไขมันฝ่ายดี **(ถ้าดูแลปอดดี ไตก็แข็งแรง เมื่อไตแข็งแรง กระดูกก็จะแข็งแรงด้วย)**

วิธีดูแลไต

- รู้ว่าเป็นโรคไตแล้ว ควรให้หมอรักษาดีที่สุด
- งดอาหารผัดน้ำมัน
- ล้างลำไส้ หรือระบบดูดซึม เป็นประจำด้วยสูตร
    1. มะละกอดิบต้มน้ำ เอาน้ำมาชงชา (ดื่มกิน)
    2. โยเกิร์ต+นมสด+น้ำผึ้ง+มะนาว (ดื่มกิน)
    3. ใช้เห็ดสามอย่างขึ้นไป นำมาปรุงอาหาร (ห้ามผัดน้ำมัน)

อาหารบำรุงไต เช่น น้ำกระชาย เม็ดบัว เห็ดหูหนูดำ ลูกเกด องุ่นดำ ถั่วดำ งาดำ ลูกแปะก๊วย ผลไม้ชื่อลูกไข่เน่า กล้วยตาก ลูกสำรอง เฉาก๊วย แก้วมังกร ถั่วห้าสี ผักดอง ผลไม้ดอง

สูตรละลายนิ่วในไต

- กินแกนสับปะรดวันละ 3 แกน หรือจะปั่นกิน คู่กับใบโหระพาก็ได้ กินจนหายปวดหลัง (สังเกตตัวเอง)
- เหล้าขาว 1 ก๊ง เติมมะนาว 1 ลูก กินก่อนนอน 10 ถึง 20 วัน แล้วหยุดกิน

สูตรล้างไต

- รากหมาก รากมะพร้าว รากตาล ลูกใต้ใบ ต้มรวมกันแล้ว เอาน้ำมาดื่ม เพื่อล้างไต
- ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบมะนาว กระชาย หอมแดง ใบสะระแหน่ อย่างละ 1 กำมือ ใส่ในหม้อดิน เติมน้ำให้ท่วม ต้มให้เดือด แล้วยกลง รอให้เย็น กินให้หมด ภายใน 1 วัน



แก้วมังกร



กระชาย



เม็ดบัว

ถุงน้ำดีข้น

เพราะมีไขมันเกาะติดอยู่ที่ผนังลำไส้เล็ก ที่เกิดจากการกินอาหารผัดน้ำมันเป็นประจำ เมื่อมีไขมันมาขวางการดูดซึมของน้ำ การย่อยจะไม่ปกติ จึงดึงน้ำย่อยจากถุงน้ำดีมาใช้งาน ซึ่งถุงน้ำดีเป็นถุงสำรอง เก็บน้ำย่อยที่ออกมาจากตับ

การดึงน้ำจากถุงน้ำดีมาใช้งานมากขึ้น ทำให้ถุงน้ำดีข้น และถ้ากินน้ำน้อย ก็ทำให้ถุงน้ำดีข้น ในร่างกายของคน ต้องมีน้ำเป็นองค์ประกอบถึง 70% ในเมื่อดูดซึมน้ำไม่ได้ แล้วยังถูกขับออกมาทางปัสสาวะ ผิวหนัง เหงือ น้ำตา เซลล์ทุกเซลล์ในร่างกาย จึงขาดน้ำไปหล่อเลี้ยง ตัวเซลล์จะมีอายุสั้นลงผิวพรรณก็ไม่ผุดผ่อง

คนที่มีปัญหาถุงน้ำดีข้น ที่เกิดจากลำไส้เล็กมีไขมันอุดตัน **จะมีอาการดังนี้**

ปวดหัวข้างเดียว ปวดหัวสองข้าง น้ำในหูไม่เท่ากันเพราะเลือดไปเลี้ยงสมองได้น้อย นอนไม่ค่อยหลับ ตาเหลือง กินได้น้อย ปวดหลัง ปวดสะโพก ปวดน่อง ตาฝ้าฟาง ตาเป็นต้อ เหงือกบวม ปวดเข่า ขาไม่มีแรง เมื่อถุงน้ำดีข้นมากอาจเป็นนิ่วในถุงน้ำดี

ล้างระบบดูดซึม ด้วยสูตร

- มะละกอดิบ ต้มน้ำ เอาน้ำมาชงชา (ดื่มกิน)
- โยเกิต + นมสด + น้ำผึ้ง + มะนาว (ดื่มกิน)
- ใช้บอระเพ็ดยาว 1 เกียก (15 ซ.ม.) ต้มน้ำแล้วดื่มกินให้หมดภายใน 1 วัน
- ดื่มน้ำปัสสาวะตัวเอง
- ล้างลำไส้เป็นประจำ แล้วนิ่วในถุงน้ำดีจะหายไปเอง

วิธีดูแลถุงน้ำดี

- งดอาหารผัดน้ำมัน
- ดื่มน้ำครั้งละน้อยๆ แต่ดื่มบ่อยครั้ง
- ไม่เครียด ไม่อดนอน
- กินดีบัว (ไส้ในของเม็ดบัว) แบบตากแห้ง ต้มกินน้ำ ช่วยบำรุงถุงน้ำดี
- กินลูกเกด (องุ่นตากแห้ง)

ตับ

หน้าที่หลักของตับ ผลิตน้ำดีให้ถุงน้ำดี ช่วยกรองเลือด ส่งเลือดดีเข้าสู่ร่างกาย และส่งเลือดไปที่ไต ล้างสารพิษ และตับยังช่วยย่อยอาหาร ดูแลผม ขน เล็บ ถ้าตับทำงานหนัก ไตก็มาช่วยทำงาน เมื่อทำงานหนัก ตับก็จะเสีย ไตก็เสื่อม

ตับทำงานหนัก เพราะกินบ่อย กินผิดเวลา คือมื้อที่ตับรอย่อยอาหาร เช่น อาหารมื้อเช้า เราไม่ได้กินอาหารมื้อเช้า ระหว่างเวลา 07.00-09.00 น. แต่ไปกินอาหารเวลาที่ตับเลิกทำงานแล้ว คือหลังจากเวลา 09.00 น. ตับจะย่อยผิดเวลา กลายเป็นว่า ตับต้องทำงานหนัก หรือกินจุบจิบทั้งวัน และการกินอาหารหนักแล้วเข้านอน

โดยเฉพาะเวลา 01.00-03.00 น. ร่างกายต้องนอนหลับสนิท และเป็นเวลาของตับ จะต้องขับสารพิษออกจากร่างกาย ก็ไม่ควรกินอาหารในเวลานี้ ถ้าจะกินก็ควรจะให้เลย 03.00 น.ไปแล้ว

ถึงแม้ไม่ได้กินอะไรจุบจิบ ตับก็ต้องรับอารมณ์โกรธ โมโห อิจฉา หรือเครียด เมื่อมีอารมณ์เหล่านี้ เซลล์ในตับก็จะตายไปเป็นจำนวนมาก ทำให้ตับเสื่อมเร็วขึ้น

เพิ่มภาระให้ตับ คือ การโกรกสีผม ทาเล็บ ใช้ยาสระผม ทาปากด้วยเครื่องสำอางที่มีสารเคมีเจือปนอยู่ สารเคมีจะส่งไปถึงตับโดยตรงแล้วสะสมอยู่เป็นเวลานาน พอตับมีปัญหา ขอบใต้ตาจะดำ อาหารก็ไม่ค่อยย่อย ท้องจะอืด ลมแน่นท้อง เลือดไม่ไปเลี้ยงกระดูกเชิงกราน มดลูกเริ่มโต เจ็บตึงที่ส้นเท้า ผู้ชายก็เป็นต่อมลูกหมากโตได้เหมือนกัน

วิธีล้างสารพิษในตับ

- กินเห็ดสามอย่างขึ้นไปปรุงอาหาร ห้ามผัดน้ำมัน แต่ใช้กะทิแทนน้ำมันจะได้ประโยชน์มากกว่า (ต้มเห็ดแล้วกินแต่น้ำก็ได้) เพื่อชั้นไขมันขั้นต้น
- กินขมิ้นชันก่อนนอน (ไม่จำกัดจำนวน)

● การดูแลตับให้แข็งแรง จะช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น

● งดใช้เครื่องสำอางที่มีสารเคมีกับใบหน้า งดใช้ยาสระผมที่มีสารเคมีกับหนังศีระษะ เพราะสารเคมีจะเข้าไปถึงตับได้โดยตรง

● ผงชูรสหรือโมโนโซเดียมกลูตาเมท จะตกค้างในตับ ทำร้ายตับโดยตรง และทำให้เลือดหนืด

● ไม่กินอาหารระหว่างตี 1 ถึง ตี 3 เพราะเป็นเวลาที่ตับต้องขับสารพิษ ถ้ากินอาหารเวลานี้ ตับจะไม่ได้ทำหน้าที่หลักคือ การขับสารพิษออกจากร่างกาย

"ถึงจะบำรุงอะไร แต่ถ้าสารพิษตกค้างอยู่ในร่างกาย ก็ไม่เกิดประโยชน์"



ขมิ้นชัน



เห็ด 3 อย่างขึ้นไป

มะเร็ง

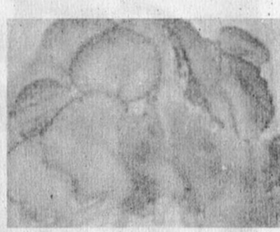
เกิดจากร่างกายได้รับสารเคมีที่ปนอยู่ในอาหาร หรือเกิดจากเชื้อราอัลฟลาทอกซิน เช่น ถั่วลิสงป่น พริกป่น งาดำป่น ที่ทิ้งไว้เกิน 20 นาที จะเกิดเชื้อราอัลฟราทอกซิน เข้าไปยึดพื้นที่ และอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์รมควัน หรือย่างจนไหม้เกรียม เนื้อสัตว์หมักดินประสิว สารกันบูด สารฟอกสี

เกิดจากฮอร์โมนเพศชาย และหญิงที่มีอยู่ในร่างกายทุกคนไม่สัมพันธ์กัน คือ มากไปหรือ น้อยไป (ต้องกินน้ำกระชายเข้าไปปรับสมดุลย์ของฮอร์โมนให้พอดี) หรือเซลล์มะเร็งเกิดขึ้นเองได้จากความเครียดสะสม ทำให้เซลล์ฝ่ายดีในร่างกายเสื่อม และตายเร็วขึ้นแต่ตัวเซลล์มะเร็งจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว

ถ้าเราใส่โปรแกรมในจิตใต้สำนึกเรา ว่าเราเป็นคนอ่อนแอร่างกายก็ไม่ส่งเอ็มไซม์ไปทำลายเซลล์มะเร็ง ก็ปล่อยให้มันโตขึ้นทุกวันตัวเซลล์มะเร็งจะดึงโปรตีนและกรดอะมิโนทั่วร่างกายไปใช้ ตัวเซลล์มะเร็งที่เป็นผ่ายดีที่เริ่มอ่อนแอ เพราะความคิดของตัวเราเองว่าเราเป็นคนอ่อนแอ ก็จะไม่มีสารอาหารบำรุงเซลล์ฝ่ายดีเพื่อให้เซลล์ฝ่ายดีหรือเอ็มไซม์และไขมันไปดักจับและทำลายเซลล์มะเร็ง

(ใช้เห็ดสามอย่างปรุงอาหาร ห้ามผัดน้ำมันกินเพื่อขับสารพิษในร่างกายเป็นประจำป้องกันมะเร็งตั้งแต่ยังไม่เป็น)





เห็ดสามอย่าง

เบาหวาน

ผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่ มักตามใจปาก ไม่ชอบออกกำลังกาย หวังพึ่งแต่ยาหรือปาฏิหาริย์ให้หายป่วย จะได้ใช้ชีวิตตามความเคยชินของตนเองอีก ส่วนใหญ่จึงจบลงด้วยการมีชีวิตที่สั้นกว่าที่ควรจะเป็น หรือพิการเพราะถูกตัดอวัยวะบ้าง เป็นอัมพฤกต์อัมพาตบ้าง ทั้งๆที่ป้องกันได้ด้วยตนเองทั้งสิ้น ถ้าใครรู้ตัวว่า ยังรักชีวิต ยังรักครอบครัว จงตั้งใจให้แน่วแน่ แล้วเริ่มปกป้องตัวเองและครอบครัวให้พ้นจากโทษภัยของเบาหวานอย่างจริงจังตั้งแต่วันนี้ คือ

อาหาร ก่อนจะรับประทาน ต้องพิจารณา 2 ประการ คือ

1. อาหารที่ควรงดหรือจำกัดจำนวน คือ

ของหวาน แต่ละมื้อให้รับประทานแต่น้อย หรือเปลี่ยนเป็นผลไม้แทน แต่ในผู้ป่วยเบาหวานที่ระดับน้ำตาลไม่สม่ำเสมอ ควรมีลูกอม น้ำหวาน หรือน้ำตาลก้อน พร้อมบัตรประจำตัวผู้ป่วยเบาหวานติดตัวไว้ เผื่อฉุกเฉินจากน้ำตาลต่ำ

ไขมัน ใช้ไขมันพืชปริมาณน้อย หลีกเลี่ยงไขมันสัตว์ หลีกเลี่ยงอาหารทอด ใช้นึ่ง ต้ม ปิ้ง ย่าง แทน

2. อาหารที่ควรรับประทาน คือ สารอาหารครบ 5 หมู่ พยายามจัดสัดส่วนในแต่ละมื้อให้ได้ ดังนี้

แป้ง พวกข้าวต่างๆ ที่ดีที่สุด คือ ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ

รับประทานประมาณครึ่งหนึ่งของอาหารทั้งหมด

เนื้อสัตว์ ที่ดีที่สุด คือ เนื้อปลาชนิดต่างๆ และถั่วทุกชนิด

รับประทานประมาณ 1/4 ของอาหารแต่ละมื้อ

เส้นใยอาหารและวิตามินเกลือแร่ คือ พืช ผัก ผลไม้

รับประทานอีก 1/4 ของอาหารแต่ละมื้อ

พืชผักต่อไปนี้ควรรับประทานเป็นประจำ เพราะมีคุณสมบัติช่วยลดน้ำตาลในเลือด ได้แก่ หอมใหญ่ไม่ว่าสดหรือสุก บรอกโคลี่ ลูกซัด (เครื่องเทศ) ใบกระเพรา มะระขี้นก โสม อบเชย กานพลู ขมิ้น ใบกระวาน

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างเหมาะสมพอดีพอควร ช่วยให้มีการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย ไม่ให้เกิดไขมันส่วนเกิน สะสมจนเป็นเหตุของโรคต่างๆ ช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมต่างๆ ทำให้กระฉับกระเฉง กระชุ่มกระชวยเบิกบาน แข็งแรง เกิดความผ่อนคลาย ป้องกันความเครียดเรื้อรัง ซึ่งเป็นเหตุนำไปสู่การเป็นเบาหวาน ความดัน ฯลฯ



รักแม่